

ずっと彼氏がい
ないあなたへ

写给
没有男朋友的你

幸福也可以学习

[日] 岩月谦司 著
汪培伦 译



中国长安出版社

QINGGANJI
情感纪
01

写给
没有男朋友的你

ずっと彼氏がい
ないあなたへ

amazon.co.jp 书评：

读了这本书才知道性格孤僻原来那么有害自己的爱情和事业，四个字：茅塞顿开。

——26岁的职场女性

这本书写得非常浅显易懂，而且具体生动，获益匪浅。

——21岁女大学生

原来并不是别人对自己敬而远之，而是自己对别人拒之千里。

——32岁女主管

最深有感触的一句话就是：自我否定的人必定不是一个能够积极接纳别人的人。你可能认为否定自我是谦虚，但事情往往适得其反。

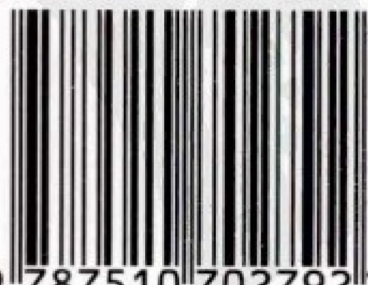
——26岁女研究生

老老实实地按照书上的策略开始记自己的追爱日记，没想到三天后就真的实现了。单身29年的我一直觉得自己的性格问题难以克服，事实证明只不过是想得太多罢了。

——30岁公司职员

上架建议：两性关系/心理自助

ISBN 978-7-5107-0279-2



定价：28.00元

写给
没有男朋友的你

[日] 岩月谦司 著　汪培伦 译

中国长安出版社

图书在版编目（CIP）数据

写给没有男朋友的你/(日)岩月谦司著；汪培伦译．—北京：中国长安出版社，2010.11

ISBN 978-7-5107-0279-2

Ⅰ.①写… Ⅱ.①岩…②汪… Ⅲ.①女性-爱情-通俗读物
Ⅳ.①C913.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 209718 号

写给没有男朋友的你

（日）岩月谦司著　汪培伦译

出版：中国长安出版社

社址：北京市东城区北池子大街 14 号（100006）

网址：http://www.ccapress.com

邮箱：ccapress@yahoo.com.cn

发行：中国长安出版社　全国新华书店

电话：(010) 65281919

印刷：北京市通州富达印刷厂

开本：1/16

印张：14

字数：123 千字

版本：2010 年 11 月第 1 版　2010 年 12 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978-7-5107-0279-2

定价：28.00 元

前言 FOREWORD

“剩女”这个词不知道从什么时候开始步入了人们视线。

在大多数人看来，长时间找不到男朋友，是一件十分丢人的事情，这似乎已经成了普遍的社会风气，大概是由于人们认为找不到男友就等于对异性没有吸引力，或者缺乏女性魅力的原因吧。其实不然，大多数“剩女”都家境良好、受过高等教育、工作稳定，并且外形也不差，按理说应该不可能被“剩下”才对，但这些资质优秀的女孩却又不得不面对自己是“剩女”的现实。

反过来观察，身边异性围绕、约会应接不暇的“交际花”，不一定就是极富女人味的女性，甚至被认定为“轻浮”、“找不到真爱”。即使恋爱经验丰富，女性一旦辗转于没有爱情可言的恋爱中，就很容易丧失自尊、迷失自我，无形中也就自我贬值了，更加无望接近优秀男士。就算结婚，婚后生活也会问题重重。

因此，“剩女”们大可不必以“剩”为耻，更不必介意“过了25岁还从来没有过约会”、“25岁了仍是老处女”这样的念头。坦然面对没有男友的现状，每一天都快乐生活，遇上优秀男性的可能性反而更高。

有些人觉得，自己明明渴望爱情，渴望恋人，也愿意认真交往，但为什么就是交不到男友呢？遇到这种问题时，“剩女”们应该好好思考下自己不受异性欢迎之处，找到交不到男友的根结在哪儿。等解决了根源问题，迅速交上男友并不是很困难的事情。

目前“剩女”们发愁的问题主要分为两大类：

1．几乎没有恋爱过；对爱情只有想象，没有体验和经历。

2．恋爱后好景不长，难以维持。

第一种情况中，“剩女”们总会说“没有约会”、“遇不到心仪对象”、“没勇气告白（害怕被拒绝）”之类的话，这些都是交不到男友时被当作理由的常见说法。事实果真如此吗？答案是NO！这些是借口，不是理由。“虽然想交男友，但不想去约会”，“虽然开始约会，但并不喜欢对方”，“遇到了心仪对象，可害怕告白后被拒绝”，如是而已。

为什么会找出种种借口呢？这个问题的答案恰恰暗含了“剩女”们交不到男友的真正原因——对自己认识不清，逃避自身的性格困境。另外，消极等待的态度和自相矛盾的狭隘择偶观都导致了单身的现状。

产生第二种情况的原因在于无法维持稳定的人际关系，而在这种原因当中，隐含的是一些更重大和本质的原因。改正这些自己问题，是“剩女”变身“胜女”的第一步。直面自己，改正那些不自然或错误行为，爱情女神终会向你展露微笑。

本书通过大量实例与你一同探究成为“剩女”的真正原因，心贴心地为你出谋划策。同时还特别列出与优秀男士交往的具体爱情策略及应该注意的恋爱禁忌。

另外，此次适逢本书改版。在新版本当中，我们在书的末尾部分新收录了三天日记法，这是获得幸福爱情最行之有效的具体措施之一。通过三天日记法我们可以有效地判断出自己身处的感情究竟是不是真正的爱情。如果心中已经有了中意的人，或是正在交往中，都可以用这个方法来验证，请大家一定试一试。

最后，本书的策划和编辑等重要工作全都依赖了门马说子小姐，在此表示衷心的感谢。对和我一起讨论的商谈对象——我的妻子玛丽，同样也表示深深的感谢。

岩月谦司

目录
CONTENTS

第二章
写给恋爱不能长久的你

第三章
爱上爱情本身

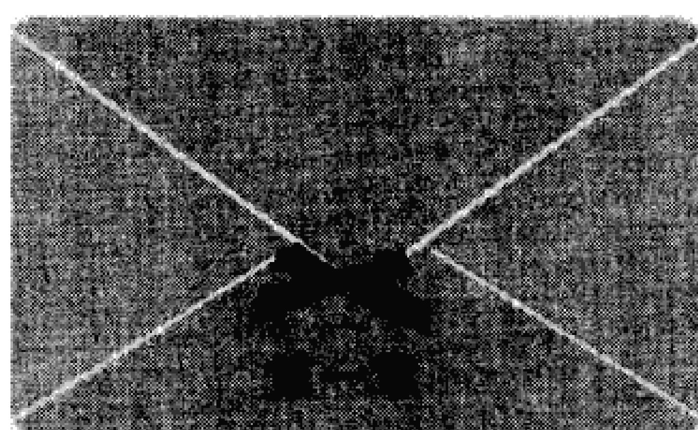
第四章
把握爱情的基本准则

第五章
爱与性

第六章
爱情的“三省乎己”

第七章
爱情策略与恋爱禁忌

三天恋爱日记



写给没有男朋友的你

挑战面前先别自我否定

“我是不是一个与恋爱绝缘的人啊？每当爱情真的来临时，不知道为什么，我总会觉得害怕。”

我们的第一位主人公是一个自称是恋爱绝缘体，再过几天就将年满三十一岁的衣着很朴素的女性。虽说她打扮很普通，却让人觉得诚实正直，散发着一种淡雅与柔弱的女性之美。总之，这是一个能让周围的人感觉舒服的那种女性。

“有什么值得害怕的呢？难道你就从来没有喜欢过谁吗？”

“您说得也对。喜欢的人倒是有，但是……”

“是不是让你觉得不够刻骨铭心？”

“嗯，怎么说呢，我自己对这段感情很看重，但不确定对方心里究竟怎么看待我的。万一对方已经有了中意的人，那我可该怎么办？”

“那你有没有想过把自己的想法传递给对方？”

“有，但是……”

“不知道该怎么说，是吗？”

“是的，就是这样。老师，我现在有一个暗恋的对象。对方和我在同一个单位上班，虽然比我小两岁，但是人非常可靠，很会照顾周围的人。虽然我的年纪比他大，但是他帮我的时候反倒更多一点。”

“听你这么一说，我觉得应该有很多的机会去和对方接近，或者说交流起来应该很容易才对啊。”

“老师，我总觉得自己很没出息。每当对方帮我做了一些事情之后，那种感谢的心情就不必说了，但要是让我以此为契机，主动创造出一些话题来进一步加深两人之间的交流的话，我却怎么也做不出来。所以我跟他认识半年多了，但是对他的情况却并不了解。”

“那你总该知道他现在有没有女朋友吧？”

“关于这个，我曾经假装无意地跟与他关系很铁的同事打听过，据他们说，好像是没有吧……”

“那好，如果创造话题很难的话，那你有没有想过直接向他表白呢？”

“但是，他看起来真的很受欢迎啊。据我观察，好多女同事都对他有好感，而且我感觉他跟他对面的那个女孩关系很密切。真的好担心啊。”

“没事的，反正那个女孩跟他又不是正式的男女朋友关系，对吧。如果你觉得现在这样的情形让心里很难受，为什么不鼓起勇气直接跟他说

明呢?”

“怎么说呢，每次想向对方表白的时候，我总是会下意识地觉得这次肯定不行。每次都是这样。无论对方是谁，无论对方是什么样的条件，我都会不由自主地告诉自己这次还是算了吧。我总觉得人家心里肯定早已经有心仪已久的女孩，我这么贸然的告白，对方肯定会觉得不知该怎么办才好了。这样一来不是反倒起到了相反的效果吗?大学的时候其实就有一个我非常喜欢的男孩，由于同样的原因，最后没能够大胆地说出来，一直到毕业，他也不知道我曾经一直偷偷地喜欢过他。仅有的几次恋爱机会都因为我的胆怯而错过，但是没办法，我对恋爱始终有一种恐惧。”

“嗯，我这样理解，你看对不对，你所谓的恐惧其实仅仅是一种不想让自己受到伤害的防护，也就是说在你的心里，真正恐惧的不是爱情本身，而是害怕被对方拒绝，这样的情景让你没法接受。你刚才也说了，要是真向对方表白的话，是不是就意味着给对方带来麻烦呢。其实你真正担心的不是给对方带来麻烦，而是担心自己说完了要是被对方拒绝可怎么办。你想想是不是?看起来你好像是在为喜爱的人着想，其实只是在给没有勇气大声说出爱的自己找借口，你讨厌这样的自己，但是又不想伤害自己。不知道你是否赞同我的说法。”

“……”

“所以说，每次你的恋爱都不过是一个人的独角戏，因为从头到尾，你根本就没有向对方表白过。”

“独角戏?!确实，真是这样的，老师您说得太对了。”

“你现在能够体会到当时真正的想法了吗?怕被别人拒绝，不想受到伤害。”

“好像是这么一种心理在作怪。与其说是怕给对方带来麻烦，不如说

确实是自己不愿意受到哪怕是一点点的伤害。”

“那你为什么会对受到伤害有那么大的抵触?”

“抵触是肯定的了。比如说，要是被别人拒绝的话，那不就等于说自己是一个不受人欢迎的女人吗？女性主动告白这种事情本来就很需要勇气，如果再被别人拒绝的话，岂不是太残忍了吗？换成任何一个女人，被这么一打击的话，我觉得都会认为原来只不过自己在自作多情，是一个缺乏魅力的女人。谁会愿意心甘情愿的承认自己是一个这样的女人呢?”

“也不是，好多长得漂亮的人同样也会被别人拒绝，没有被接受啊!”

“但是……”

“其实像你这种情况的根源就在于：你对自己的存在不太自信，如果被别人拒绝则会更加刺激这种不自信的心理。在你的心里，你讨厌自己的不自信，所以十分在意被别人拒绝这种事情。”

“对自己的存在不自信?”

“是的，但你又不愿意承认这一切，不想承认自己是一个没有自信的人，所以才会对主动告白心存忧虑。”

真心去爱就别怕伤害

如果告白时被对方拒绝不仅面子难堪，自尊心也会受到伤害，确实很多人都会这么想，但这就牵涉到一些问题：你对对方的感情是真挚的吗？或者说，你所谓的自我防卫难道不是在为自己免受伤害而架桥铺路吗？我可以肯定地说，出现此类问题的人二者必居其一。

我们的主人公也是这样的问题。情愿一个人默默地唱独角戏，去想

那些毫无根据的东西，想这想那，就是不想着怎么把自己的想法告诉对方。结果，到最后连一次实际的行动都没有。

就像我们这位主人公一样，尽管自己的心里有向对方告白的意向，最后却总是把这种感情闷在心里面。久而久之，便会对自己的孤僻乖戾燃起愤怒之火，怨恨之火，这一点可能就连她们自己也没有察觉到。所谓怒是心头怨，愤怒可以玷污人的心灵，可以带来怨恨，进而可以转为对周围人的嫉妒与猜疑。

这些负面的感情交织到一起，不断膨胀，最后形成愤恨的心理。恨自己，恨别人，恨周围的一切。当这种愤恨的心理一旦超过了自己可控制的警戒线，好端端的人就会变成没有办法去爱别人的人。我们甚至可以说，在变身之前，如果一个人心中怀有怒气与怨气，那么她自己便会不自觉地向别人发出一种信号：离我远点，我不想和你成为好朋友。如此一来，没有人愿意和这样的人接近，因为她会让大家感到莫名的恐惧。

所以，对于这些人来说，与其毫无根据的胡思乱想，倒不如干脆一点，把自己心里想说的话一股脑儿地说出来。

可能有的人会说：办法说起来很容易，但是在现实生活中，如果真的被对方拒绝，无论发生在谁身上，在心理上都是一次不小的打击，那样的话就太可怜了。其实这种担心完全没有必要，或许在被对方拒绝的那一瞬间，我们会感觉到一种难以名状的失落，但是自己心里要清楚：失落只不过是短暂的难过，过后我们最需要做的就是重新找回自我，找回晴朗的心情。我们应该这么考虑问题：虽然被对方拒绝会让人觉得黯然心碎，但至少我们已经勇敢地将自己内心的真实想法传递给了对方，可以骄傲地向世人宣布，我是一个忠实于自己内心的人，能体会到这种满足感和自豪感的人本身就是胜者。或许这份有始无终的感情真的不适合自己，但它并不能妨碍我们继续追求真爱的脚步。

这里需要插上一句的是，以上的情况所必须满足的条件就是：你是真正喜欢对方的。如果只是逢场作戏的虚情假意被别人拒绝，那么此时，你确实应该被称为失败者。非但如此，你还可能会因此真的觉得自己一无是处，性格也会变得越来越乖僻，容易动怒。

最强的“胜女”爱情告白

漫画《钓鱼迷日记》（原作：山崎十三，漫画：北见健一）中有一个非常经典的场景，即主人公小滨（滨崎传助）向恋人美智子求婚的那个画面。

“不敢说跟我在一起，你一定会感到幸福，但我相信跟你在一起，我一定会感到幸福。”

这是多么直接而且热烈的表白啊！最大的特点就是简洁明了，直奔主题。需要说明的是，大家可能会有些误解，觉得说这话的人只考虑自己幸福不幸福，而不管对方的感觉如何，觉得这完全是一种利己主义的想法。其实不然。首先这句话表达了一种强烈的心情：和你在一起，我觉得很幸福。在这层意义的基础上又添加了一种含蓄的心情：如果你觉得和我在一起感到幸福，那么请与我交往吧！这才是最为关键的。

只有内心有幸福感的人才有可能给别人带来幸福。其实小滨的逻辑就是，和美智子在一起自己会得到幸福，有了这种幸福感，自己才有可能给美智子带来幸福。

所谓自信，其实都是在开始做某件事情之后才渐渐获得的底气。在开始做之前，往往没有人敢打包票说自己一定能够做到。自豪感也是同样的道理。当采取实在的行动并达到一定的效果，才会逐渐积累起内在

的自豪感。

因为小滨和美智子还没有结婚，所以小滨没有足够的自信让美智子感到幸福，这是理所当然的事情。只有在结婚之后，从美智子的嘴里说出那句我很幸福之后，小滨才会获得足够的自信。

从这种意义上说，小滨的告白非常坦率真挚，绝对不是有些人认为的毫无责任感的利己言论。小滨觉得自己将来一定会感到幸福，所以他觉得美智子将来跟着自己也一定会得到幸福，这就是小滨向美智子求婚的最朴实动机。

当然，漫画的主人公小滨是位男士，但这并不等于说女士就不适用，这种方法对于女性来说同样有着神奇的效果。只要你能够明确一条最基本的判断标准就行，那就是——和他在一起我会不会感到幸福。

缺乏自信，会降低女性魅力

“如果被对方拒绝，是不是说明自己不受人欢迎呢？这样的事情，无论发生在谁身上都会感到郁闷吧……”

“一般来说，性情坦诚的人，爱情也会顺风顺水。不仅如此，还会越来越受人们的欢迎。”

“这是为什么呢？”

“这是因为，越认真负责的好男人越希望能在自己的另一半身上找到共鸣。”

“？”

“男人们在喜欢说‘像我这样的人’，性格乖僻的女人身上是感受不到丝毫魅力的。抑郁乖僻与自我鄙薄其实都是在否定自我。有这种想法

的人给旁人的感觉就是，她们好像始终在努力使自己免受来自外界的伤害。这本身没什么错，但对方却可能觉得是你是在否定他。因为大多数人都愿意相信：喜欢自我否定的人是不大容易去肯定别人的。共鸣也只在对方接受和肯定自己的前提下才能够实现，你说对吗？表面上看起来是为了使自己摆脱乖僻和抑郁，实质上却是为了保护自己免受伤害的做法所传达出来的信息，在男人看来，就是拒绝。"

"哎，是这样啊?！我只是不想让自己受到更多的伤害，没想到这种信息传达到对方那里竟然变成了拒绝。"

"确实是这样的。你在告诫对方：不要和我走得太近，最好离我远点。"

"那这样岂不是事与愿违了吗?"

"是啊，所以说，你到三十一岁还没有男朋友是有原因的！并不是你本身不讨男人喜欢，而是长久以来，总摆出一副不愿讨男人欢心的样子，让人敬而远之罢了。"

"……"

有不少的女性朋友习惯于说"我这样的人如何如何"，在她们看来可能觉得这是一种谦虚的说法。其实这完全是一种误解，说这样话的人大部分都是爱挑剔并且难于接近的人。跟她们相处可一定要小心加小心。这么说吧，你对她们热情备至，在她们看来那不过是虚情假意的表现，然而要是有人真的捉弄了她们，她们又会觉得别人都是心怀不轨，蓄谋已久想捉弄自己。这种人最大的特点就是觉得世上没有人对自己是真心实意的好。

实际上，性格越乖僻的人越不会意识到自己性格上的缺陷。而对于总是把别人对自己的热情当作虚情假意这样的事情，恐怕她们并不会有所察觉。

刚才我们也谈到了，自我鄙薄其实就是在否定自己，所以才会经常使用“我这样的人如何如何”等语句。看不起自我的人，容易否定自我的人在无意识当中也会看不起别人，容易否定别人。还是那句话，不愿意肯定自我的人是绝对不可能去肯定别人的，当然也就不可能尊重对方，真诚接受对方。

女性的魅力有一大半其实就在于能不能让别人觉得你是一个愿意接受别人靠近的人。而剩下的那一部分才是漂亮不漂亮、可爱不可爱等关于性别方面的魅力。所以说，当你说出“跟我这样的人在一起，你高兴不高兴”之类的话时，你已经将自己的魅力减去了一大半。没有男人会觉得你说这种话是一种谦虚。有的时候可能男士们觉得你很不错，也有交往下去的意愿，但只要一句“你觉得像我这样的人什么地方最好”就可能使对方大倒胃口。更有甚者，可能有人会觉得：跟如此低俗的女人约会，看来自己的脑子真是有病了。

越简单诚实，能够愿意用爱让对方得到幸福的好男人对这些言语的反应也就越大。原因就在于，好男人都希望自己能够找到一个能够积极主动地接受自己的人，因为他们心里最清楚这样一个等式：不盲目自我否定的女性＝能够积极主动接纳他人的女性＝对男人来说有魅力的女性。

总是把“我这样的人如何如何”挂在口边，用一种乖僻阴郁的感情去告白，即便说得再好，对方也绝无可能看到你充满魅力的一面。有些人可能运气比较好，告白得到了对方的积极回应，两个人也开始交往了，但如果乖僻阴郁的性格不改变，以后的生活可能会越过越难。而作为你自己来说，可能会因此变得越来越乖僻，越来越难于接近，于是自我鄙薄的情绪会越来越强，容易动怒，给人一种否定周围一切的印象。最终的结果就是，你越来越没有魅力，越来越容易被别人抛弃。一旦陷入了这

种恶性循环是相当危险的。

简单一点说，乖僻型的女性最容易犯的毛病就是她们始终坚信一条：这世上怎么可能有真心实意对自己好的男人呢？其中，迄今为止，从没有谈过恋爱的人和从没与男性有过交往的人在这类女性当中占有相当大的比例。如果说吃了秤砣——铁了心，就认准了这个死理，那么我敢说无论你是多么漂亮的美女，男人也会被你的这种固执己见和冥顽不灵的怪异性格吓得落荒而逃。并不是说你不受男人的喜爱，而是男人没有办法接近，没有男人敢跟散发着冰冷气质、表情拒人于千里之外的美女打招呼。

心眼太多反而得不偿失

关心别人能够做到持之以恒，体贴别人能够做到细致入微的人实际上是非常了不起的人。

要做到没有任何企图，尊重别人的内心感受，同时还能对别人奉献出自己的一片热情，其实是很难的。因为在有些人心里，总是存在着一些私念，比如说因为不希望自己被人厌恶，所以才去关心别人。其实这样的关怀和由此得到的别人的感谢都是虚幻和短暂的。这么做就真的不会再有人看不起你了吗？那么做就真的不会再有人讨厌你了吗？察言观色，别有用心地对待周围的人是不可能建立起牢固而稳定的人际关系的。

为什么这么说呢？如果老是抱着自我保护的心理去和别人交往，虽然嘴上没说，但实际上你的心里会情不自禁的念叨着：请你不要讨厌我，请你不要看不起我，请不要无视我的存在等等。这样，你给对方带来的就是一种无形的压力。光是单方面的压力还不算什么，由于在你的行为

里包含了太多的期待成分，一旦对方不能够对你提出的愿望给予积极回应，你必然会在心底里对对方心生怨结。心中有怨气的人虽然自己觉得自己隐藏得不错，没有人发现自己的心理变化，但实际上你的言谈举止早已经将内心状态的变化暴露得一览无余了，周围的人早已像明镜一样看透了你的心理。他们比谁都清楚：那个女孩虽然对人很热情，但一言一行的目的性太强，总在期待着别人的回报。对于这样的女性，他们当然只会敬而远之，无形中就会失去他们的青睐。

发自内心对人热情和关怀，心甘情愿地为大家做事，不求任何回报，希望别人能因为自己的行为而获得快乐的人才是值得尊敬的人。如果自己的行为中包含了一些不纯的动机，虽然表面上看起来也是在关心别人，但实际上，别人所得到的只不过是心理上的不安和不快。

话虽如此，其实要区别善意的关怀和别有企图的热情还是很不容易的。由于这些行为都是在不知不觉当中发生，恐怕连当事人也很难区分自己是出于什么目的才那样做的。现实生活中经常会有这样的人，她们性格很好，对谁都很和善，看起来好像很受周围人的欢迎，但这些人却往往交不到真心的朋友，也找不到称心的男朋友。这是为什么呢？原因就在于她们当中很多人给别人的好附带了条件，并不是出于纯粹的善意。

"要说朋友，我确实有不少，不管是女性朋友还是男性朋友，而且感觉大家玩也都很好，但为什么我却总是找不到另一半呢？"

下面将要介绍的是一位从事服装工作的女孩，今年23岁。由于从事的是服装工作，她确实是非常时尚，对流行也特别敏感，符合现代人的审美，是一个身材苗条，十分可爱的女孩子。但正是这么一个女孩儿，却始终找不到男朋友。二十三年的时间里竟然没有谈过一次恋爱。就连我都为她可惜，迫不及待地想知道在她身上究竟发生了什么。

"我参加过很多联谊会，也遇到过很有感觉的对象，但每次都是发展

到快要接近正式恋爱就结束了。”

“联谊会，大概多久去一次?”

“嗯……最近三个月，大概每周都会参加，有时候一周去两次。只要是有人邀请，我从来都不拒绝，而且我自己也做过联谊活动的组织者。”

“一周去两次！你太厉害啦！”

“是啊，我挺喜欢跟大家在一起喝点酒，享受那种愉悦的氛围。再加上我又是一个很认真的人，每次聚会都会带上相机，给大家拍照，然后按照参加的人数，细心把照片整理好，发给大家。差不多每次都是这样吧。”

“你真了不起，放在这么漂亮的信封里，大家收到照片都会很高兴吧?”

“是啊，大家每次收到照片都会很高兴，本来拿着随身带着照相机的女孩就不多嘛。”

“你很喜欢拍照吗?”

“其实也说不上喜欢，就是想让大家高兴高兴。在联谊会里，大家都觉得我是一个喜欢拍照的人。平时大家一起出游，我也会带上相机。大家都说：‘里美（她的名字）真是我们的专用摄影师啊’，一想到大家是那么需要我，心里就美滋滋的。”

“你不是不喜欢拍照吗？为什么还要每次都这么做，很累吧！再说，拍照不但需要花时间，有时候还会增加自己的日常花销。”

“确实像您说的那样，有时候自己也觉得很麻烦。偶尔忘了拿相机，或者是胶卷用完了，还会受到大家的埋怨呢。想想真不如让她们自己去弄，省得吃力不讨好。”

“想这么做那就做，为什么不把自己的想法说出来呢?”

“想说，但是说不出来。”

“为什么?”

“因为要是这么说，岂不是辜负了大家对我的期望。大家心里可能就会讨厌我了，说不定下次就没人再邀请我去参加联谊会了。”

“不就是帮忙拍照嘛，谁做不都一样?”

“我也会这么想，可是一想到辜负大家的期望，就会有一种犯罪感。”

“为什么会有犯罪感呢?”

“具体原因我也说不清楚，只是觉得如果没有满足大家愿望的话，大家就会生我的气。”

“是害怕大家忘了自己的存在吧?”

“害怕……嗯，说不准还真是这样的。”

“不是说不准，事实就是这个样子。宁愿充当大家的服务生，以此来证明自己的存在!”

“……”

“所以，如果大家不对你心存感激，你就会觉得难过。”

“是啊，一想到大家忽视自己的存在就害怕。”

“所以说，其实你所谓的犯罪感，并不是因为你对别人做了什么不好的事情，而是因为意识到自己将要被抛弃而产生的恐惧感，原因就在于你对别人好是想着要对方给予回报的。”

“是想要大家承认我的存在吗?”

“是啊，给大家做专职摄影师，换取别人对你的重视。实际上，你在不知不觉中给别人施加了很多无形的压力。”

“压力? 不过想一想确实是这样的，做这些事的时候，心里确实希望大家能够对我心存感激。”

“如果大家没有按照你期望的那样向你表示感谢，是不是就容易生气呀?” “嗯，很多时候都是暗地里生闷气，但是我觉得她们都应该不会发

现吧。”

“你错了，其实大家都能隐隐约约的感觉得到。”

“是吗？能感觉到我在偷偷生闷气？”

“人是灵性动物，对身体传达出来的信息很敏感。即便你脸上在笑，大家也能感觉到你心里在生气。”

与家人相处时也要察言观色

每次聚会都随身携带着自己并不真正喜欢的照相机，跑前跑后地替大家拍照，一丝不苟地帮大家加印照片，洗完了还要保证发到每个人的手里。这么一个认真可爱的姑娘却在与父母的关系上发生了很大的矛盾。

“即便是在自己的父母家里，我也能体会到一种没有容身之地的感觉。”

“所以说，作为补偿，你希望从自己的朋友那里找到自己存在的价值和意义，我说得没错吧？”

“我觉得您说得没错。”

“为什么在家里就会觉得心情很不愉悦？你跟你父母之间是不是有什么过节？”

“这一点您说错了。其实，我从小到大从来没有跟父母闹翻过。”

“那又是为什么呢？”

“我的父亲是个非常严厉的人，平时稍微跟他顶两句嘴，或者是表现出哪怕一点点不满，他就会立刻火冒三丈，再小的事情也能闹得家里鸡犬不宁。虽然他从来不会使用暴力，但总能给人一种威严的氛围，让人觉得有一种压抑的感觉。”

“那你的母亲是怎么样的人呢？”

“我母亲看起来就和一般的老太太没什么两样，性格也还算开朗。但是她不但对娱乐圈里的八卦新闻了如指掌，还经常和她的那群老头老太太的朋友到处闲逛。”

“那你和你母亲的关系怎么样？好还是不好？”

“只能说还行吧。算不上关系太差，但也到不了关系很好的那种程度。因为我母亲特别能说话，一说起来就跟连珠炮似的，叽叽喳喳地说个没完。弄得我都觉得自己根本没有说话的份儿了。有时候我都觉得是不是太过于开朗了，以至于让人都觉得她有点太过喧闹。每次都只能当个听她说话的角色，真是好累啊。”

“要是那样，心理上确实够难受的啊。你们家就只有你一个孩子吗？”

“不是，我还有一个妹妹。但是她大学毕业以后早早地搬出了家门。我妹妹算是一个很独立自主的人。搬家的时候，她也没跟父母说，自己一个人到处跑去找房子。房子定下来之后，突然有一天她就搬了出去。”

“那你怎么没像妹妹一样干脆搬出去住呢？那样，一个人落得个清静，心情或许也不至于像现在这么烦躁。”

“啊，这么做，我父亲肯定第一个站出来反对，他肯定会说：‘没想到连你也要不听话搬出去住，你想干什么’之类的话。一旦惹恼了父亲，母亲肯定也会帮着父亲来责备我的。我一想到因为搬家这种事情被他们责骂的情景就心里畏惧。”

企图心太强的爱情不会成功

我们的主人公每天都要看着父亲的脸色行事，虽然在父母家里面住

得并不开心，但还是勉强着自己住了下来。在她看起来很伟大的奉献精神的背后是什么呢？是时不时以泪洗面，是时时刻刻的小心翼翼，不仅对她同事和朋友，而且还包括她的生身父母。

按理说，有着这么一种奉献精神的她应该不愁找不到男朋友才对，但为什么最终也沦为了“剩女”呢？

这是因为在她每一个行动的背后都隐藏着要求回报的企图。就像刚才咱们说的那样，她的企图就是“我为你服务，所以你要认可我的存在”，“我为你做了这么多的事情，你应该给我相应的回报”。在做每一件事之前，在她的心里始终有一种希望对方能够给予回报的期待。

作为她周围的人来说，对于她的那种要求别人给予回报与感谢的隐性奉献精神，其实没有一个人是真的愿意发自内心地说一声谢谢的。人们只会对那些无需偿还的行为表示感谢。因此，人们还会有这样的想法：将获得别人感谢作为目的服务的人就算是再体贴入微也不值得感谢。也就是说，我们主人公的想法和行为在现实中所得到的结果适得其反，这不能不说是一个莫大的讽刺。

在我们的主人公看来，我去迎合你，迁就你，不让你有发火的机会这些才是最重要的。只要把握好这些要点，以后无论做什么事情都能够得到别人的夸奖，在别人心里就会留下好孩子的印象。即便得不到旁人的赞许，最起码人们不会对自己敬而远之。但她想错了，不讨厌并不意味着人们喜欢你。最后的结果就是，人们既不讨厌也不喜欢她。在人际关系上没有任何进展，这一点才是最关键的。

如果在她的心里不存在其他的想法，只是单纯希望别人能喜欢自己照出来的相片，我想收到照片的人一定会非常高兴。但一旦她把内心的企图带到了为别人奉献的行动中时，收到照片的人固然会觉得高兴，但是随之而来的必然是对“不感谢我吗”，“不要抛弃我”这样的要求产

生心理的反感。也就是说别人最终得到的不是高兴，而是不悦。

性情敏感的人会很快发现对方的不悦，从而会想尽办法去取悦对方。但由于每一次的行动背后都有一颗不纯粹的心在逼迫着自己那么做，所以每一次都会比上一次包含更多的期待，而对方反倒会更觉得自己受到了强迫，因而会越来越感到不快。

这种类型的人在谈恋爱时也必然会受到这种心理的影响。只要她们心里想着要求别人回报自己，恋爱就必然不可能顺利前行。因为她们会让自己的另一半觉得爱得太沉重。于是，舍弃这份沉重的爱便成了她们的另一半不得不做出的选择。

无形的压力，会让他望而却步

“在跟男孩子接触的时候，你是属于那种积极主动型的吗?”

“嗯，怎么说呢，在某些意义上可能算是吧。说是积极主动，但也并不是每天都追着人家说‘我喜欢你，我喜欢你’之类，而是一步一步，稳打稳扎。最主要看自己细心周到的程度，我觉得这样才能赢得别人青睐。”

“比如说呢，有这方面的例子吗?”

“比如说，做事情不能太唐突。再比如说，千万不能做那些看起来很不靠谱的事情等等。在相亲大会上，一旦发现了自己中意的人，不能太慌乱或者想着赶紧如何如何，这个时候要做的就是先在脑袋里做好记号，之后找准机会再下手联系。无论自己对对方多么喜欢，都不能过早地表露出来，最好的办法就是找一个合适的借口，给对方一个合理的暗示，让对方明白，让对方开口邀请自己。如果是去约会，买单的时候一定要

AA 制。而如果对方送给自己一些礼物，一定要好好向对方表示感谢。诸如此类的吧。”

“看来你真是一个细心周到的人啊，你说不能过早表露自己的感情是为什么呢？”

“确实啊，如果说一眼就让别人看出来你喜欢他的话，总感觉让人心里头觉得很不舒服，您说是吧。”

“为什么这么想呢？我觉得这种事情应该值得高兴才对啊。”

“如果两个人都有好感那没什么问题，但如果对方不喜欢你，觉得你很讨厌的话，而你却天天在别人耳边说这说那，难道就不怕对方觉得恶心吗？站在对方的角度上说，我觉得太露骨的告白是一种很失礼的行为。所以，像这种事情还是避免为好，这样的话，两个人也不会感到太难为情，交往起来也会更加顺利吧，从一开始就弄得那么深入，那么郑重其事的话，再往后，可能就不好办了。”

“我觉得向对方表达好感和有没有郑重其事还是有区别的吧……那你和什么样类型的男性比较合得来，什么样的话题让你觉得值得一谈呢？”

“嗯，怎么说呢……也就是最常见的那些东西吧。比如说做什么样的运动啦，平时喜欢玩什么啊，最喜欢哪个电影明星等等吧。喜欢的类型的话，嗯……非要说的话，夏天喜欢冲浪，冬天喜欢滑冰、滑雪啊的那种比较享受生活的人，我还是挺喜欢的。最讨厌的就是那种天天闷在家里头，很宅的那种男人。找男朋友，还是希望找一个能够让我觉得不闷，能逗我开心的那种人。”

“看来你喜欢那种运动型，帅哥型的男孩子啊。”

“其实，我也不是那种见到帅哥就走不动路的花痴型女人，不过，如果说真找男朋友的话，最好还是能够长得帅一点，越帅越好啦……说心里话。”

从她的话里面我们大概可以了解到：她心目中男朋友的必要条件不是那种能够从心底里面互相关爱的类型，而是那种能够哄自己开心，并且在别人面前炫耀的类型。在她的心里面，男朋友的作用更多的是一种装饰品。

我们的主人公口口声声说不愿意把两个人的相处搞得很严肃，希望能够获得一种很轻松惬意的交往过程。为了达到这个目的，她还会使出浑身解数，尽量让两人之间波澜不惊的交流看起来显得很有生气。不过，再活跃地交流气氛，如果不能够使两个人最终成为心手相连的恋人，那也是失败的。所以，我们说，她单身的病症正在于此。

对于她来说，她可能还会觉得万分委屈：这是为什么？我处处为你着想，你就没有感觉到吗？难道你一点都看不出来我为你做的这一切吗？

通过分析她刚才说过的那些话，我们就能够清楚，不管表面上的功夫做得再漂亮，两人之间的交流多么顺利，在这些现象的背后，其实都隐藏着一种潜在的意识：要求对方为自己所做的一切给予回报。

每个季节都必须要有一样拿手的运动项目，没有的话就不行。太喜欢待在家里面的人不行。人长得不帅也不行。

当然，这只不过是在跟我聊天的时候说出来的条件，并没有真正直截了当地去要求谁。

但是，作为男方来说，从她的话语里是能够读出来一些端倪的：其实她要求并不是那么简单，而且还带有很强的索取回报的性质。男方当然也会有自己的想法：长得是很可爱，也挺会打扮的，能够相处当然好了。但是感觉她太在乎回报了，十分的付出至少要求别人给予一百分的回应，太可怕了，干脆算了吧，看来我是满足不了这么沉重的爱情了。

于是就有了这二十三年也交不到男朋友的尴尬历史。还没有开始正式交往之前，就害怕被别人抛弃。尽管开始交往，但是过不了多久，两

人便发生矛盾，相互指责对方，最后不欢而散。作为人类来说，不光是年轻男女之间，其他群体中的人也都会对这种无形的压力感到无所适从。

像这样的女性，假设她足够幸运，寻找到了一位称心喜爱的如意郎君，但是她那种无形的要求却不会轻易放弃，甚至可能一直延续到谈婚论嫁之前。不，甚至是结婚之后。她们仍然不会忘记自己执著的理念：一分的付出，十分的回报，试问这世界上又有几位男性能够忍受这一点呢？

不求回报的爱情才纯粹

“怎么可能，老师，您说我什么时候不曾为对方着想过？为了使对方的心情和感情保持舒畅，我哪次不是按部就班的一步一步来的。您说我什么时候说过这个不喜欢，那个不喜欢，我想要这个，我想要那个这类的没出息的话，或者是有过那样没出息的举动了？说什么我在要求别人的回报，这简直就是无稽之谈。”

“可能是吧。虽然你一直努力为对方着想，并且也按照计划步骤一步一步地进行，但是你给对方造成的无形的压力却是实实在在存在的。”

“无形的压力？”

“对，无形的压力。你越为对方着想，越朝着这些方面努力，你对对方的期待也就越大，于是无形的压力便会不知不觉地在期待中强加给了对方。”

“您是说按部就班进行还能给对方带来麻烦吗？”

“你理解错了，并不是你照着什么顺序做的问题，而是说，你老是带

着一种要求别人为你的付出给予回报的心情去为对方着想，这才是问题的根源。如果你真心喜欢对方，只要对方喜欢的东西，你也会觉得喜欢，你也会愿意去做，这种心甘情愿的付出才是真正付出，并且只有这样的付出才能够传递到对方的心里。像你那样，每次只不过为了不使对方感到不快，而去取悦对方的关怀是拴不住对方的心的，因为那根本没有被对方真心接受。”

“难道说，长久以来我憧憬着的只不过是一种表面上的爱情吗?”

“不，我反倒觉得不是这样的。其实在你的心里是非常希望有一场轰轰烈烈的热恋的。但是比起这种对爱情的向往，在你心里同时存在的怕被别人厌恶，怕被别人抛弃，怕面对恐惧这样的心态占了上风。所以你才会慎重地按照自己制定好的步骤一步一步往前，为的是使自己不受到伤害。只不过这样的做法虽然让你保护了自己，但是你想过对方的感受吗? 你在不知不觉间已经伤害到了别人，给别人带来了多大的压力，你能感觉得到吗?”

“我没有想过伤害别人，我只是在替他们着想的啊……”

“其实这只不过是你在父母家里面形成的生存战略，在男朋友和其他朋友身上的一个小小的投射罢了。你在不知不觉间，将取悦父母的方法运用到了周围其他人的身上，这当然成问题了。因为在父母身上适用的经验在社会上未必适用。像你这样从小时候开始就想着取悦父母，为对方着想的人很容易形成一种毛病，导致你无论跟朋友也好还是跟恋人也好，关注别人的感情总是多于关注自己的感情，说起来也算是一种自我牺牲精神了。”

“自我牺牲不是一种很高尚的事情吗?”

“谈恋爱不是谁多牺牲一点，谁少牺牲一点的事情。更不是谁多享受一点，谁忍受一点的事情。对于你来说，只要你做出哪怕是一点点的自我

牺牲，你都会很快地希望对方赶紧做出回报。在朋友那里你想的是不想让朋友忽视你，抛弃你，但是她们却并没有像你期望的那样做出足以令你满意的回应。所以你就会感到不满，于是你便开始羡慕和嫉妒那些跟自己截然不同的、从来不做自我牺牲的人。你想想是不是?"

"原来是这样啊……这么说起来可能还真是。我妹妹在搬家的时候买了好多报纸杂志，想从上面找到一些租房信息。当她埋头于这些信息当中的时候，我确实感到过一种说不出的羡慕，甚至也想学妹妹搬出去住，但是一想到父母可能出现的反应，又觉得害怕，觉得自己绝不可以做那样的事情。难道我真的一直在压抑自己内心当中的真实感受吗？……"

"首先你要做的就是真诚面对自己的内心。这一点有多么重要，我想不用说你也清楚。什么叫真诚面对呢？就是如实地表达自己的内心感受。赴汤蹈火又能怎么样？被人拒绝又能怎么样？在行动之前应该有这样的心理准备。如果你真的喜欢某个人，大大方方地告诉他：你喜欢他，不就行了，很简单的事情。所谓恋爱，其实本来就是这么简单的事情。"

"也就是说，一直以来，我考虑的其实都是自己，都是如何保护自己。所以说，从表面上看是在关心朋友、关心对方，其实根本就不是那么一回事。"

"你总算明白了。其实很多时候，他人就是自己的一面镜子，从她们的身上你可以看到自己现在真实状态和想法。拿出真心来对待别人，别人也会用真心来对待你。没有多余想法和不求回报的关系才是真正让人身心愉悦的关系，建立在这种关系上的爱情才是真正的爱情。"

家庭出身影响你的爱情指数

很小的时候就经常受到父母无缘无故的冷落，每天都在惶惶不安中度过，总是担心受怕，觉得要想构筑好与他人之间的人际关系，首先第一个就是要学会察言观色，这就是我们的主人公成长的家庭环境。

小孩子由于年纪尚小，没有自立的能力，自然不可能一个人单独生活，只有依靠父母才能生活下去。所以当父母的心情糟糕的时候，或者是父母因为一些是事情迁怒于孩子的时候，小孩子会感到没有安全感：是不是他们不要我了，那我以后可该怎么生活呢？虽然自己并没有做错什么事情，但还是遭到了父母的责备，所以不得不战战兢兢、小心翼翼地看着父母的脸色行事，想尽办法地取悦父母。长此以往，必将对孩子的性格养成带来影响。

虽然父母心情不好，或是着急上火这样的事情，在大部分的情况下其实跟孩子都没有什么太直接的关系，但孩子却误以为只有想办法讨得父母的欢心，让他们高高兴兴的，自己才能被看成是好孩子，才不至于挨骂，看冷脸。

她们觉得：只要自己善于察言观色，别人就不会抛弃自己。这种想法深深地在她们幼小的心灵里扎下了根，日复一日的取悦行为最终使孩子形成了一种对谁都想讨好的性格。以至于她们认为，所谓人际关系说白了就是如何取悦对方，讨得对方的欢心，事情就能够做成。对方只要脸一沉，再完美的事情也必然泡汤。这种价值观的形成对孩子今后人生的影响是决定性的。

本来，作为小孩子来说，是希望能够和父母一起分享自己的喜怒哀

乐和生活的酸甜苦辣的。特别是当她们觉得高兴的时候，她们最希望得到奖励的就是父母能够和她一样高兴。有的时候，看似很简单一句“菜真好吃啊”，“今天好高兴啊”，“宝贝真乖”等等这样的话，对于孩子来说都不啻于是最幸福的事情。

但对于某些家庭里的孩子来说，不要说是与父母分享喜悦了，只要父母不对自己吹胡子瞪眼，不对自己无端发火就早已经是谢天谢地的事情了。

生活在不安中的孩子越来越容易受到伤害，她们会一次又一次地觉得自己的感情受到了践踏，自己的存在意义受到了否定。

内心受伤的这些孩子下定决心使自己不再受到类似的伤害，她们本能地想办法保护自己。

为了使自己的幸福不至于使父母感到嫉妒，为了使父母对自己少一点冷脸相向，这些孩子学会了扼杀自己的幸福。她们觉得既然父母是因为自己的幸福而嫉妒，从而造成了对自己的冷淡，那么索性不要这些所谓的幸福了。没有了惹得你们去嫉妒的喜悦，大概你们就不会再对我冷言冷语了吧。结果就是，这些孩子再遇见什么高兴的事情时，感受到的不是喜悦，而是恐惧。这种症状，我们姑且称之为幸福恐惧症吧。（详情请看后面章节的介绍）

于是在这样的家庭里便发生了一些与普通家庭不一样的变化。本来是靠无私的爱连接起来的父母与孩子之间的关系，现在却变成了一种“回避自己的喜悦＝不被父母抛弃”的契约关系。从而，她们潜意识里觉得这种契约关系才是人际关系最为本质的东西，而所谓处理人际关系不过就是如何将这种契约关系运用到实际生活中去罢了。

通过这么长一段的分析，我们可以看到，找不到男朋友，或者说恋爱了却不能长久这种事情其实是有其根源的。在这些问题的背后，有很

多都存在着诸如此类的家庭环境不和谐以及父母与孩子关系畸形等问题。

别以没有合适的为借口，关上真爱之门

下面要介绍的这位女士同样是一位重量级的，已经剩了三十年的“圣斗士”。她经常来我的研究室，可以说是我的一位常客了。但几乎每次都是上身穿着白色的衬衣，下身穿着或者是灰色或者是黑色的裙子，每次都是这么一副制服套装的行头，而且我几乎从来没有见过她化妆。虽然是一个长相很可爱的女孩，但由于那身衣服的原因，反倒给人一种很土气的感觉。真是可惜了这么一个可爱的姑娘。如果换上一身很漂亮的时髦衣服的话，我敢保证在大街上的回头率不低于百分之九十。

“一直以来就觉得遇不到合适的人。公司里面的那帮男人不知道为什么都早早地结了婚，而参加培训啊学习啊什么的，也都是一群女孩。也有一些好心的朋友帮我介绍了不少人，但总觉得那种很不靠谱，所以也没有多少期待。但是没办法，今年都已经三十了，现在我越来越担心自己的终身大事了。”

“是啊，你这个年龄不考虑终身大事也不行了啊。”

“嗯，工作的话也还行，做得挺开心的，不过也不是那种一做就愿意做一辈子的工作。反正就这么忙呗，到时候等着退休。”

“那你现在去婚姻介绍所报个名试试看也不迟啊。”

“那个地方，我去过一次。报了个名，安排了一次相亲。现在看来，所谓相亲也就那么回事，无非就是大致了解一下对方的资料和情况，然后两个人单独见面开聊。”

“谈得怎么样?”

“哎……简直是一塌糊涂。他带我去的那家餐厅是那种家庭式的餐馆，进去后就一边吃一边聊。不过同样也没有什么特别的地方，跟我理想的类型简直相差十万八千里。”

“那什么才是你的理想类型呢？”

“嗯，怎么说呢。其实我要求的也不是那么太高。学历啊，收入啊，在什么地方上班啊这些东西，说实话，我都不在乎。我喜欢的类型得有自己的爱好，得有自己真正钻研进去的东西，积极向上，有进取心。两人在一起聊聊天啊说会儿话啊什么的，反正开心就行了。”

“婚姻介绍所给你安排的对象是不是跟这个标准相差很远？”

“我跟他也只是见过一次面，所以具体怎么样我还真说不清楚，只不过没有那种想再和这个人见面的冲动罢了。不过看起来，对方对我好像还是挺满意的。对相亲这种形式，我从一开始就没有抱太大的希望，您看，结果到底还是不行吧。”

“那也不一定吧，无论是因为工作关系而相遇，进而终成眷属的也好，还是通过相亲认识，结婚的也罢，在相遇相知方面的意义其实都是一样的。你刚才说工作单位都是一些已经结了婚的人，难道连一个年轻的男孩都没有吗？”

“也不是，也有几个二十岁，三十岁左右的年轻未婚男士。”

“跟他们说说话，聊聊天，或者跟他们一起出去吃个饭，喝个茶的机会总有吧。”

“有是有，不过少。其实，我跟其中的一位还交往过一段时间呢，差点就成了办公室恋情了。他比我大两岁，坐在我的斜对面。我们之间一起共事的机会非常多，因此在一起说话的机会也很多。他虽然不是那种让人看上一眼就迷得神魂颠倒的类型，但是工作中好多不明白的地方都是他给我细心的指点，而且当我犯了错误，萎靡不振的时候，也都是他

热情开导我，听我说话，帮我排遣心中的郁闷。”

“这样下去不正好就是一段姻缘吗?”

“实际上，我自己也确实有过这样的想法。”

“什么叫有过想法?”

“这话我真不知道该怎么说起……反正就是说在我们关系渐入佳境的时候吧，他有一次跟我说：‘有件事想跟你说一下，这会儿有时间吗?’”

“那到底是什么事呢?”

“不知道，我没有听他说。”

“什么? 没听? 这又是怎么一回事啊?”

“嗯，怎么说呢。每当我听到有人跟我说有事儿跟你说的时候，我都会条件反射地不愿意去听。我不知道他们会说什么，反正就是觉得害怕，不想听，听不下去。心里面止不住地想对他们说：我什么也不想听你说。所以说，当时我就跟他说：‘现在不行，有事要忙，以后吧……’，就这么给拒绝了。后来我决定跟他说话只谈论工作上的事情，其他的事情一概免谈。有时候即便遇上他先挑起的话头，我也都尽量地能省则省，尽量少说。”

“后来呢，怎么样了?”

“可能是有所察觉吧，后来他也不再跟我多说什么话了。不过我觉得这也不能算是一个什么特别的原因，因为他差不多半年之后，就从公司辞职了，再后来，就再也没有下文了。”

“嗯，可能他辞职是最大的原因吧。不过，我还是挺好奇他那天到底想对你说些什么的。”

“不知道，不过，我感觉或许应该就是一些‘请你做我女朋友’之类的表白的话吧。”

"我觉得也是。听你的话，感觉你对他也是有那么一点意思的。如果他真的是想表白的话，你应该很欢迎的才对啊?"

"嗯，怎么说呢。我自己对于表白之类的事情是很不在行的，而对于和谁亲密地谈恋爱更是想都不敢想。朋友里面倒是有很多人搞什么婚外恋啊，私奔啊什么的，算得上是轰轰烈烈吧，但说实话，我不太理解这样的做法。难道喜欢一个人真能喜欢到那种程度?"

"婚外恋跟私奔这样的事情理解不了没关系，而且也没有必要理解。不过，喜欢一个人想和他结婚的这种心情还是有吧。我觉得，恋爱的心情对于人来说，是一种非常美妙的精神活动。"

"像您说的那些有肯定是有过的……我现在仍然住在父母的家里，而且我跟他们的关系相处得也都还不错。所以，我觉得就算是结了婚，婚后生活也不一定比现在的生活质量要高。一想到这个我就觉得还是算了吧，要真是比现在差的话，那我岂不是亏大了。在我上面还有两个姐姐，一个四十岁，一个三十五岁，她们是不是也是这么想的我不大清楚，反正她们现在也都还没有嫁出去。"

"你们三姐妹可都算得上是寄生型独身者啊。难道父母就不催着你们赶紧结婚吗?"

"没有，他们可不关心这些。"

"你父亲跟母亲的关系好吗?"

"怎么说呢，有时候他们会两个人一起出去旅行啊什么的，反正看起来感情还算是好的吧。据说他们年轻时候就住在同一个社区里面，算是邻居吧，后来有人从中撮合，于是就结了婚。不知道这算不算是青梅竹马。所以每当我看到他们的时候，总觉他们好像从来就没有过轰轰烈烈的热情恋爱，在他们身上根本找不到一丝一毫的恋人之间的影子。相互之间就好像是早已经成了对方的空气一般，似乎在他们之间从来就没有

存在过任何一种能够紧紧相连的纽带……看来结婚也好，成为夫妻也罢，也就是那么一回事儿吧，我觉得。"

我们这位女主角的一些情况很让我感兴趣：明明是两个人之间互相抱有好感，感觉也有可能继续发展下去，但为什么到最后关头，竟然自己中断了这份珍贵的感情。如果对对方没有一点的感觉，而对方却又表白的话，当然应该想办法拒绝，但为什么我们的主人公明明也喜欢对方，却又以“不知道要说什么，很害怕”为由而将拒对方于千里之外呢？

渴望幸福，却又不敢靠近

像上面的案例那样，我们把本来可以获得幸福（本案例当中的幸福就是找到合适的男朋友），但当幸福真的到来时，却又主动弃之远去的行为，叫做幸福恐惧症。

天天喊着要找男朋友，要把自己嫁出去，要获得幸福。为了达到这个目的，整日忙着相亲，参加单身派对。但奇怪的是当追求幸福的努力即将修得正果的时候，眼看着多年的愿望将要实现了，而自己却主动地放弃了这么好的机会，放弃了获得幸福的可能。或者没有放弃机会，但是降低了原先的档次。比如说，没有选择最理想的第一志愿的男性，而是选择了自己并不是十分中意的人。这都是幸福恐惧症的表现。

我们的主人公仅仅因为不知道对方要说什么，感觉很害怕这样的让人哭笑不得的理由，就扼杀了可能即将到来的幸福。幸福恐惧症的人不但害怕幸福的到来，而且还会想尽办法采取行动，主动回避幸福。

可能就连她们自己也不知道为什么会做出那么愚蠢的举动。如果理

解了幸福恐惧症的概念，这个问题其实很好解释：当幸福来敲门时，刻意的回避。之所以说这种回避很可怕，就是因为如果放任自流的话，可能会形成一种下意识，以后无论碰到任何幸福的事情都主动回避。也就是说，可能一辈子都得不到幸福。

大部分得了幸福恐惧症的人都不会意识到自己患有的心理问题。不仅如此，她们反而还会坚决要求自己所追求的对象一定要是世界上最完美无缺的，而所选择的对象一定要和自己是最情投意合的。但是现实中的情况是怎么样的呢？相了无数次亲，也找不到完美无缺的对象，即便找到了，也远远达不到最情投意合的程度，更何况她们自己还主动地疏离这来之不易的幸福了。

接下来我们要考察一下：为什么有些人会形成幸福恐惧症这种扭曲的心理状态呢？

可以说这种心理的形成在很大程度上来源于患者母亲的嫉妒。如果说幸福的母亲总是希望自己的子女能够获得比自己多的幸福的话，那么自己并不幸福的母亲是不会想着让子女获得幸福的，甚至她们还会以自己的不幸作为模板，限制子女的幸福。有些人可能会说，这怎么可能呢？但是，事实就是这样，人这样的动物，如果自己本身没有到达一定的幸福程度，她是不可能和别人一起分享别人所获得的比自己高的幸福的。不愿意看到别人比自己幸福的人很多也不愿意看到自己的孩子过得比自己幸福，不，由于是自己的孩子，所以她们就更可以对孩子的幸福去肆无忌惮的忽视和嫉妒。

当然，母亲嫉妒孩子，尤其是母亲嫉妒自己的女儿，并不是说希望女儿从此以后厄运缠身，生活贫困潦倒，而是说假设母亲自己获得的幸福指数是一百的话，她能够接受的女儿的幸福指数大概是自己的七成，也就是说，大概在七十分左右。（我将这种行为称为母亲的七成幸福论）

举个例子吧，比如说，当这样的母亲看到女儿有高兴的事而显得无比欢悦的时候，她反而会显出不愉快的神色，对女儿跟她说话也是爱理不理。但当女儿因为生活中的烦心事而显得焦躁不安，没精打采的时候，她们反倒却又来了精神，不辞辛苦地主动上来问寒问暖，说话的语气也都变得柔和多了。

小孩子对自己父母的心理感受是很敏感的，所以她们会很快明白究竟自己什么地方遭到了父母的嫉妒。只要自己因为什么大的喜事儿而欢天喜地，父母就会嫉妒自己。不过那些小的让父母察觉不到的，只属于自己的高兴事儿，她们是不会嫉妒的。这就是小孩子在无数次试验，无数次被嫉妒后所得出来的结论。她们明白自己能够获得的幸福是有限度的，这个限度就是父母所能承受的限度。对于小孩子来说，没有什么东西能够比父母的冷言冷语和发脾气更可怕的事情了。在此之上再加上自己的小小的快乐也会受到父母嫉妒的话，对孩子来说，简直生不如死。

从小在这样的环境中成长起来的孩子，长大后在选择男女朋友的时候必然与正常的孩子有所不同。因为一直以来都是在父母的限制范围内，选择自己的小小的幸福（其实就是不幸），结果导致了即便有了十分中意的完美恋人也不敢与之继续交往的惨剧。

有些人看到这里可能会很不理解：世界上哪里会有这样恶毒的母亲？哪会有不希望自己女儿一生幸福的母亲？其实，即便是作为嫉妒自己孩子幸福的当事人母亲自己也没有意识到竟然会干出这样的事情。她们反倒会觉得，正是因为小孩子生病了，生活中遇到难题了，所以才会闷闷不乐，而这个时候难道不应该尽到做母亲的责任去照顾和安慰孩子吗？为什么不但受不到表扬，反而给安了一顶嫉妒的大帽子呢？自己怎么可能是那种嫉妒孩子幸福的母亲呢？

事实上，上面也提到了，并不是说做母亲的就盼着自己的孩子如何

如何的不幸，只不过这里我们想要说的是，很多父母和孩子确实都没有意识到幸福恐惧症这种心理，它使我们的生活少了很多原本应该存在的快乐。

幸福也可以学习

虽然我们并不能仅凭主人公的几句话就断定她一定患有幸福恐惧症，或者说她母亲怎么嫉妒她，但是从她最后说的那句“原来结婚也不过如此”，我们是可以看出一些端倪的。不仅如此，在她们家里有三个姐妹，而且每个姐妹都已经年纪不小了，却没有一个能够成功地把自己嫁出去，不禁让人隐隐地觉得这个家里有一种很不正常的气氛。结婚并不是女人唯一的生活目标，但如果一家三姐妹都到了结婚年龄，却没有一人走进婚姻殿堂，这难道还不足以说明一些问题吗？问题的根源在哪里？一句话，父母教育孩子的方法有问题。

婚姻这种东西，无论对于谁来说，都不可能尽善尽美。琴瑟和谐，举案齐眉之类的美满状态，并不是那么容易做得到，但是相互关爱，相互支持，同甘共苦却是很容易做到的吧。我想，如果夫妻间能够做到哪怕只是表面上的这些要求也好，也不至于让孩子觉得原来结婚也就是那么回事儿吧。为人父母，至少也得给孩子一个在婚姻方面的表率，让他们觉得结婚真好，自己如果哪一天结婚了，也会像自己的父母一样幸福。

但是如果没有这些好的榜样作参考，子女们可能就会像我们的主人公说的那样，“结了婚可能比现在的单身生活质量要差，那结婚还有什么盼头”，所以“结不结婚也就是那个样儿了”，因此“把自己的一生压在这种无聊的东西上，实在做不到”。或者再进一步说，“既然通过结婚

得到的东西只可能是负的，与其这样，还不如干脆做一个啃老型的单身贵族，反正快活是那样，不快活也就是那样了”。比起现在的生活状态，无论从哪个角度论证，预测的结果都是结婚不如单身，当然也就没有必要在通往婚姻的道路上迈出前进的脚步了。

对于那些从小就在受到父母的嫉妒，每次都尽量回避属于自己幸福的环境中长大成人的人来说，幸福到底是什么，她们其实是不知道的。她们体会不到别人那种发自肺腑的幸福感，对她们来说，最真实和熟悉的感受莫过于“其实人生也就是那么一回事儿”。当被问及对自己的人生是否满意时，她们的回答往往是不太满意，当被问到对自己的人生是不是感到不满意时，回答却又变成不是不满意（实际是确有不满）。她们已经被打磨成了一个没有了自己主见的模棱两可派。

说什么父母家住得太舒服，所以不想结婚，听起来好像理由很充分，但是仔细回味一下难道不觉得有什么问题吗？如果真的过得开心舒服，如果真的生活在一个充满幸福的家庭里，如果父母在婚姻方面做出了表率的话，结果应该是追求自己的幸福婚姻，像父母一样建立一个属于自己的幸福婚姻才是正常状态。

让他读懂你的心

好容易有了一个自己真心喜欢的人，好容易两人的关系变得越来越亲近，每每感觉还有一步就能捅破那层窗户纸了，但这最后的一步却怎么也迈不出去……

有很多自称恋爱无能者的人正在忍受着这种两个人之间的单相思的煎熬。明明两个人都对对方有好感，却像单相思一般只是心中喜欢，中

间始终隔着一层窗户纸。也就是说，双方都在左思右想，却不能大胆地把自己对对方的感情说出来。甚至有些时候可能某一方先主动积极一些了，另一方却又往后退缩了……下面我们来看这样的例子。

“这种事说起来可能有些不好意思，长这么大我一次恋爱也没有谈过，当然也从来没有和任何男生有过任何的交往了。像我这种情况，是不是很不好办啊，老师。”

来访者是一位上个月刚满二十七岁的上班族女性，原来一直作为外派职员在一家大型的电子设备制造厂工作，前些日子为了准备考护士资格证而从公司辞职。虽然看起来没有多大岁数，但待人接物简洁大方，说起话来也是直截了当，是那种一接触就会觉得有好感的那种类型的女孩。

据她说，二十六年来一直没有谈过恋爱，只是到了最近才发现自己原来已经爱上了一个人，本来觉得应该顺理成章走下去的，但总是走不到互相表白的那一步。自己想了很多，也很烦恼，但似乎又找不到合适的理由。

“我和他是同年同月生人，算是比较有缘分的吧。我是外派职员，他在总公司工作，所以算起来他应该是我的上司。他能力强，而且性格又好，所以在公司里面人人都对他仰慕有加。他工作起来极其认真，不但自己干劲十足，而且还总是能想办法激起大家工作的热情，让大家觉得工作起来很轻松。虽然谈不上神通广大，但确实是一个很让人尊敬的人。”

“能够获得众人的尊敬确实是一件很不容易的事。那你对他的感情，有想过办法让他知道吗？”

“没有，没想过。不过我曾经假装无意地跟其他的上司们打听过他的情况，大家都说看不出来他有女朋友。确定下来后，今年的情人节，我

便壮着胆子送了他一盒巧克力。”

“那他收到后什么反应?”

“为了保险起见，在情人节前的一个星期，我给他打电话，开玩笑地说想送他一盒巧克力，问他有没有女朋友。然后他就很开心地笑着说没有女朋友，还说你真的要送我巧克力啊，太高兴了之类的话。”

“都到这一步了，还能出现什么意外情况吗?”

“话是这么说，但是后来他好像把我送巧克力的事情说给了他的同事听了……”

“啊? 是不是你们公司禁止内部员工之间谈恋爱?”

“我们公司没有这些规定。不过按照他的那个同事的说法，说这事的时候， 他显得特别兴奋，说什么宫原（主人公的名字）小姐看起来绝对是一个贤妻良母的最佳选择，等等。”

“你不是对他很有意思吗? 听了应该很高兴才对啊?”

“是有意思，但突然被人说起什么结婚不结婚的事情，我还是感觉有一些接受不了。现在这个年纪，虽说不小了，但是要做的事情还是很多的，而且我觉得自己在生活上，工作上都还需要再提高……”

“你的意思是不是说，你虽然喜欢他，但是还不到能够谈婚论嫁的程度?”

“不是的，能和他最终走到一起的话，那是再理想不过的事情了。只不过现在就谈论这样的重大问题，您不觉得有点太早了吗? 我不过是刚送了他一盒巧克力而已。”

“……”

“所以，知道这一切以后，我心里很不是滋味。但是既然已经答应说要送给别人礼物，也不能说话不算数啊，于是情人节那天我就当做什么事也没有一般，把巧克力放到了他的桌子上。”

"那他对你说了些什么?"

"那天傍晚，下班之后，他跟我说咱们晚上一块去吃饭吧。但是当时我也不知道怎么回事，可能是因为前面那件事的影响吧，我跟他说不好意思，晚上有预定，就这样给拒绝了。"

"啊?"

"可能有些人会觉得我太矫情了，这我也知道。但是您想想，才刚开始，就满世界地嚷嚷着要结婚，感觉也太不慎重了。"

"其实我倒不这么觉得。那后来呢，是不是一下子就冷了下来。"

"还行吧，没有说一下子就冷不冷的。我对他的喜欢和尊敬丝毫也没有改变，后来我们俩还一起去吃过午餐。"

当男人猜不透你的想法时

"既然都一块去吃午饭了，那他的想法你也很清楚了吧?"

"他吃饭的时候曾经说过自己喜欢吉永小百合。吉永小百合年纪多大了呀，那不就等于说他喜欢年纪大的女人吗? 他该不会是有恋母情结吧?"

"恋母情结我不大清楚，但喜欢吉永小百合不一定就说明他只喜欢比自己年龄大的人，更不能说明他就有恋母情结啊。或许他喜欢的只不过是吉永小百合身上的那种清爽靓丽的感觉吧，这也没什么不对劲的。"

"听您这么一说也对啊，难道是我想得太多了……"

"其他的呢，还有什么?"

"这是我从他的同事那里听来的，说他在爱情方面好像有点宅。大学时代好像和一个女孩子相处了大概有一年多的时间，后来分手之后，就

再也没有找过女朋友了。按照他自己的说法，‘爱情这方面我实在不行，老是被人甩’。反正感觉听起来觉得别扭，好像只有女孩子才喜欢说被人甩了什么的吧。”

“听起来觉得你们俩在爱情方面的态度还挺像的，勤奋认真的工作态度也挺像，感觉你们要是在一起的话，应该会相处得不错才对。”

“我还行吧。不过，他确实是一个很认真的人。在我从公司辞职的十多天前，有一次上班的时候跟同事说了一些与工作不相干的话，可能声音确实有些大，结果被他说了一句。不知道是不是多心，后来就觉得他对我的态度一下子就冷若冰霜了。我自己下班后回到家里也狠狠反省了自己，但是心情却着实觉得很郁闷。后来在我辞职的前一天，他说找我有事，让我跟他到办公室的房间外面去一趟。出去之后，他很郑重地跟我说：‘那天说你真是不好意思，今天向你道歉，还望你见谅。不过我觉得那样是对你好，所以才提醒你的。到了新公司以后，希望你也能好好干。加油！’没想到他会说这些话。”

“看起来这个人不错啊，你都要走了还处处为你着想。”

“后来我跟他说：‘谢谢你的好意，我肯定会好好干的，只不过我到现在还没有找到合适的公司。’听我这么讲，他说：‘是吗，宫原小姐，应该早就有了一份永久性的工作了吧。’永久性的工作，指的难道就是结婚吗?”

“那可不是嘛。”

“跟我说这种话，好奇怪啊。”

“没有什么可奇怪的啊。从那次的情人节事件之后，你是不是做了一些让他又有了想法的事情?”

“有没有想法我不大清楚，不过对他的仰慕之情倒是依旧。平时到了吃午饭的时间，只要他说一声，我肯定就会跟他一起去。有时候他也会

说，别老是跟他一起吃午饭，会腻的，有机会也要跟别人一起出去。但是我却跟他说，别人不习惯，就是觉得每天和你一起吃中午饭很开心。”

“你这话怎么感觉听起来像是求婚啊?”

“啊，不会吧。我在无意间竟然向他求婚了?”

“那当然是了。所以，你从公司辞职的时候，他就用了一个词，叫做永久性的工作。你想想是不是?”

“啊?”

“那后来呢，情况怎么样了?”

“后来离职的那天，我所在的那个部门里的人为我举行了一个欢送会，他由于有工作要做，所以就没有来。但是他订了一束花，委托别的同事给我送了过来。”

“你这个人真是一个感觉迟钝的人啊，就连别人那么明显的暗示也听不出来吗?”

“您说得是，我越想越觉得自己对他的想法真是没有足够的理解。真的好烦啊。”

“错，正好相反。”

“相反？什么意思?”

“现在的情况下，不是你，而是他正在为此烦恼。他可能会觉得实在理解不了你，猜不透你内心的真实想法。你送给人家巧克力，但人家特意跑过来邀请你去吃晚饭，你却硬生生地顶了回去。后来，你又老是给他错觉，让他觉得好像你对他依然痴心不改，却又不敢肯定。他烦恼的就是宫原小姐你到底对他是个什么意思。可能作为你来说你觉得自己做事情谨慎，要一步一步的来，女孩子嘛，无可厚非。但是你知道自己在他的眼里是什么样的吗?”

“是什么样的啊?”

“在他的眼里，你就像一个谜。一个永远也看不穿，猜不透，像谜一样的女人。”

“像谜一样的女人?”

“听起来觉得像是一个很浪漫的词，是吗？错了，我的小姐。什么叫做像谜一样的女人呢？内心矛盾混乱，行为让人迷惑不解，近乎有点心理不正常的感觉。明白了吗？这就是像谜一样的女人。”

想得太多影响恋情

听完她的故事，我竟不知道该说什么好了。

我们的主人公向心仪的对象展开了攻势之后，对方也给予了积极的回应。但当对方发出接受这份感情的信号时，她却突然地将自己撤了回来。一方面，通过她的介绍，我们也能了解到，对方由于大学之后再也没有谈过恋爱，所以对于她的爱情暗示自然是喜出望外。而正是由于这点原因，导致了她可能反应得有些过头，不过无论怎么说，对方的感情却是极其纯粹和真诚的。

而另一方面，应该说是她一直在用模糊不清，反反复复喜欢与不喜欢的暗示玩弄了对方的感情。是她首先觉得对方值得尊敬，值得信赖，所以才想和对方相处的，才有了后来情人节送巧克力的行动，而对她同样抱有好感的对方以一种喜出望外的心情予以呼应也是再正常不过的了。

但当对方主动采取一些表达好感的行动的时候，我们的主人公却又像拨弄自己的手掌一样，轻轻松松地转变了态度。对方自然会觉得受到了冷遇，会想她为什么会这么做，难道是因为她讨厌自己吗?

而且，越是往后对方越感到困惑，最不可思议的是，既然她说对自己很仰慕，还说想每天都和自己一起吃午饭，但为什么结果却与第一次的交锋并无差别呢？每一次当自己重新收拾心情，鼓足勇气，再一次发起行动时，对方都会重新恢复不冷不热的态度，总是在一进一退中循环往复。

因此，对于对方来说，真是有点摸不着头脑，一头雾水，不知道究竟是自己哪儿做错了，还是另有其他原因。经过了几个回合的反复拉锯之后，对方只好承认这样一种现实：她是一个谜一般的女人，实在弄不明白她究竟在想什么，也许她从一开始就不是真心地喜欢我，甚至或许从第一次交锋开始，她就一直在把我当傻子一样的戏弄。本来是一段很美好的姻缘，却因两个互相中意的人之间的彼此猜忌而白白葬送，实在是一件让人无比可惜的事情。

作为我们的主人公来说，二十多年的大好年华从来没有交往过男朋友，突然遇上了能够让自己心仪不已，并且打算认真交往下去的中意之人，慎重考虑，小心翼翼向前推进的做法当然没有错。所以她才会觉得：刚刚开始有点眉目就立刻想着谈婚论嫁的男人真的靠得住吗？这个男人究竟对自己有几分是真心的？自己的现实状况迫使她不得不去多考虑一些事情。

认真挑选适合自己的人确实非常重要，但是如果这种挑选过于谨慎，或者说自己在挑选过程中显得过于谦虚，那么可能发给对方的本意良善的信号到了对方那里就会变成拒绝对方的误读。拒绝对于一个男人来说，那种刺激是痛彻心扉的。非但如此，如果弄得不好，一直以来好不容易积累起来的好感可能就会因为简单的几个字，或是无心的几个动作而变得烟消云散。虽然发信者本身并不觉得自己的言语或行为代表着拒绝，但是信号传达到对方那里究竟会变成什么样子却是自己所不能控制的。

当经过对方的解读之后，他可能得到的信息是：请你不要再自作多情了，我怎么会看上你，不要大白天做美梦了。

“啊？怎么会是这样？我从来没有想过竟然会发生这种事情。我这么可能去拒绝他呢？我拼命的努力，目的就是为了靠近他，这难道他看不出来吗？经您的一指点，我觉得原因确实出在我自己身上。只要对方对我做出了一些很善意的举动，我就会不自觉向后退，显得自己很难接近的样子，把自己打扮得像是高山上的雪莲一般，吊足了对方的胃口。无论是谁，当他发现经过了一次又一次的尝试之后，结果只有失败的时候，那么谁也不会再对我有好感了。”

“对于男人来说，有一种本质上的欲望，那就是取悦于女人。越优秀的男人越是希望自己的所作所为能够给女人带来身心上的愉悦。对于他们来说，自己喜欢的女人能够因为自己真诚的付出而露出愉快的微笑是对他们最大的奖赏。当他们看到自己心爱的人闷闷不乐时，会想尽一切办法给她们加油打气，哪怕自己的努力微不足道也在所不惜。正因为如此，当男人们为了取悦女人而费尽心机，而女人却对他的行为视而不见时，他们就会变得厌恶女人。当他们绞尽脑汁也弄不明白女人到底在想什么的时候，就会变得不安起来。到底是高兴，还是生气，总得知道是一种什么样的心情才好去采取对策。如果总是弄不清楚女人的真实想法，男人便会觉得手足无措了。所以，归根结底，男人还是喜欢那种能够将自己的喜怒哀乐真实表现出来的女人，而不是一个像谜一样的女人。”

“看来真实的表现自己的态度是一切魅力的原点啊。”

“你说得对，在男人看来，不能够原原本本的表现出自己真实想法的女人，其实意味着并没有把心交给自己。对于不愿意向自己敞开心扉的女人，即便你再怎么对她付出，再怎么对她热情，也不可能得到她的爱。既然一片赤诚打动不了女人的芳心，那么只有一个解释，那就是她对自

己毫无感觉。所以，与其死缠烂打，还不如赶紧趁早放弃。"

"但是像我这种情况，我并没有想拒绝他啊?"

"当然了，有些时候女性为了慎重起见，或者是因为紧张而采取一些看似警戒一般的行动，并不是真正要拒人于千里之外，但这些信号传递到了在男人眼里，他们就会将此解读成拒绝。即便是女性一方确实对他们有好感，他们也会认为那是自己的错觉，反倒会更加坚定离开的决心。"

"原来是这么回事啊，想来我肯定做了不少自己觉得很有道理傻事了。到今天我才意识到，原来自己的思想是这么顽固，这么不可理喻。"

"你确实有这方面的倾向。"

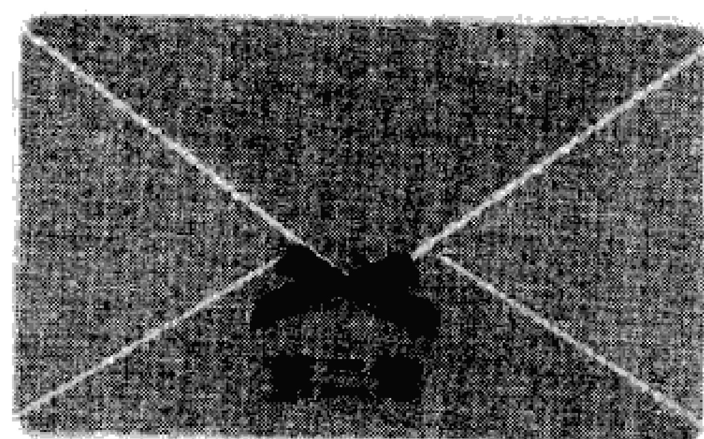
"我觉得他有恋母情结，觉得他怎么刚开始就想着结婚的事等等，原来都是我自己的主观臆测。我就是以这样近乎无理的想象来判断对方，才使得对方最终只得放弃。"

"你终于弄明白了。不过，顺便说一句，你现在还喜欢他吗?"

"喜欢，一直喜欢。他是那么令人尊敬，和他在一起，我就会觉得心情很放松。除了他之外，我根本就没有考虑过其他的人选。"

"既然这样的话，你就不要再想这想那的了，重整旗鼓，诚实面对自己，向他诚实地说出自己的感受吧。"

"嗯，我一定会的。不过，真诚的面对自己可不是一件说做就能做到的事情啊……"



写给恋爱不能长久的你

女人，请看清因和果

在前一章，我们介绍了第一种类型的女性的恋爱烦恼：无论自己如何努力也找不到男朋友。本章将要为您剖析的是：虽然有过恋爱经历，但这段缘分不能持久的女性。

对对方十分中意，也尝试着去好好经营这段感情。然而，最后的结果却总是徒劳一场。分析起来的话，能够牵手却不能长久的原因有很多，其中有很大一部分是和第一种类型相互重叠的。所以，我们重点关注的

是去除重叠部分后的那些因素。其中最典型的分手原因就在于：很多女性不能理解存在于事物之间的因果关系，这些人用俗话来形容的话就是没心没肺。

那么，什么是因果关系呢？因果是一种从原因中产生出结果，并相互影响的关系。世界上的事情，无论形态如何，追究起来都可以找到其最初的动因。而且，不管人们对这种关系理解不理解，认识不认识，先有因后有果的规律都是不会改变的。

不过，在我们的现实生活中却有这样一群人，一旦发生了什么不好的事情，她们会将原因全部推到别人的身上，将自己的责任推脱得一干二净。这样的人要想获得一份属于自己的真爱是非常困难的。以前，老人们总是教育我们说，做事情要严于律己，宽于待人，成人之美。然而这些话对于没心没肺的人来说不过是一句空话罢了。她们要做的正好相反：对自己百般宽容，对别人横加指责。这样的人无论是和谁谈恋爱都很难赢得对方的敬重与喜爱，因此双方的关系自然不可能得到加深，也就不谈不上长长久久了。

下面让我们来看几个真实的案例。

有一个人身高不是太高，自己对此也十分烦恼，最大的愿望便是，哪怕能再长三厘米也好啊。因为身高上的原因，他的心中始终有一个解不开的结。在他身边的朋友当中，很多人都知道他因为身高的事情而自卑，所以有的时候会故意拿他的身高开玩笑，说他是矮人国的国王。不过，这些玩笑都是在不伤害他自尊心的前提下开的。对于这一点，他的心里也很清楚：如果对玩笑的话都耿耿于怀的话，那就显得太就不够心胸开阔。所以大多数的情况下他都是左耳朵进，右耳多出，不以为然。

后来这个人找到了一个很不错的女朋友。女孩子长得非常时尚可爱，是那种男人看上一眼便会觉得心神不定的类型，他对此十分自豪。而他

身边的那些朋友看到他交了这么一个漂亮的女朋友十分艳羡，渐渐地也不再提那些玩笑话了。

每个星期天，他都会和自己美丽的女朋友外出约会。这一天又到了周末，女孩子打扮得漂漂亮亮，带着自己亲手做的午餐如约而至。和如此可爱的女朋友一同共进午餐，并且午餐还是女朋友亲手做的，这是一件多么美妙、令人陶醉的事情啊！按理来说的话，如此温馨开场的约会一定会有一个很完美的结局。然而，令人始料不及的是，悲剧却在开始约会不到一小时的时候发生了。

就在他们从约好的地方一起出发，去目的地——公园的途中，他们在路上见到了一个正在发传单的人，这个人长得非常矮小，甚至比我们的男主人公还要矮。就在他们与那个人擦肩而过之后，女孩儿很天真地对他感叹说：“天哪，这个人怎么这么矮啊。一开始我还以为他是个小学生呢！”

听到女孩儿说了这样的话，他心里面先是一惊，随后便装作什么都没发生过一样，然后谈起了另外一件事去，想把话题给岔开。不过不知道为什么，女孩像是着了魔似的，揪住这个话题紧追不放，而且话匣子一打开简直就像是机关枪一样：“把我给吓了一跳，世界上还真有这么矮的人。你说像他这样的人以后可怎么办啊？……”

“为什么她偏偏在这个时候一个劲儿地说什么矮子不矮子的呢？难道她是要取笑我，故意这么说的吗？不可能的啊，她不是这样的人啊！肯定是我想太多了，不要在意，不要在意……”

他的心里自卑与不安的情绪交杂着，想要赶走这些念头，但这些想法却一直在脑海里转着。就在他努力想赶紧缓一缓内心当中的不安的时候，对方接下来的一番话却如一把把更加尖利的刺刀直插他的胸膛。

“你说像他这样的人，家里面不会都是矮子吧？个子矮到底是因为基

因遗传呢，还是因为小时候没有好好吃饭，所以才导致发育得不正常呢？哎，对于男人来说，个子矮可真是一件可悲的事情……”

本来应该是一个很好的约会，但是因为女方几番无心的言论，我们的男主人公再也打不起精神来了。听着对方这些令人伤心的话，他的心如同覆盖上了一层冰冷的寒霜。

不过，女孩却丝毫没有察觉到他情绪的消沉变化，很得意地拿出了自己精心准备好的午餐，愉快地摆了起来。对于男主人公来说，女孩刚才那番话扎中了他的要害所在，就算胃口再好也没有心情。于是，他几乎没有怎么动筷子，早早地结束了这场原本美好温馨的约会，垂头丧气地告别就准备要回家。

女孩子不明白自己做错了什么，只觉得对方一点也不珍惜自己的劳动成果，便生气了。

“你这是干什么呀？我特意大早上就起床，为了这次约会精心准备早餐，你却连一点都没有吃，从头到尾都是一副气鼓鼓的样子。你无缘无故对谁发脾气呢？难道就因为我说了几句那个矮子的坏话，就让你不舒服了吗？有必要因为几句关于别人的玩笑话就跟我生闷气吗？真是太不可理喻了。”

我们的男主人公内心也同样郁闷，越想越觉得心里头憋屈，越想越觉得不是滋味。

“这个人说话简直就不经大脑。越让人难过的话，越说个没完没了。而且尽挑那些让人无地自容的字眼。就算你长得再漂亮又怎么样？还真以为世界上就自己聪明，别人都是傻瓜呢。”

虽然这次见面，两个人心里都留下了一些不愉快的结，但还是约好了三天后再次会面。作为女方来说，觉得男方肯定早已经把那天的不愉快经历都忘得一干二净了，所以还是像上次一样特意准备了便当，准备

这次好好地讨一下对方的欢心。然而，我们的男主人公却并没有像女主人公想象的那样，仍然还在为了三天前的那件事而耿耿于怀。应该说，他比三天前更生气了。一方面觉得对方简直就是一个没心没肺的人，想说什么就说什么。另一方面他觉得：我都已经想办法转换话题了，你怎么一点也不在意呢？看来对我说的话根本就是置若罔闻。他越想越觉得悲凉，觉得这个女孩根本不理解别人的痛苦呢？

于是，第二回合的较量便由此开始。

这次首先打破僵局的是我们的女主角。

“喂，你上次为什么生那么大的气呀，难道我做的便当不好吃吗？这次我做的可不是三明治，而是好吃的饭团哦！你看这个饭团的个儿多大。今天做了好多呢，你一定要多吃一点。”

听到这些话，男主人公的心里简直就像是被人硬生生地塞进去了什么东西一样，既咽不下去又吐不出来。本来对方是为了讨好他，才用甜甜的嗓音跟他说了上面一些话，但令人意想不到的是，正由于这些话才最终将他的心中怒火燃烧了起来。

“你这是什么意思啊？给我吃这么大个儿的饭团，是想让我长个子是吗？从一开始你就没安好心吧，上次你就是张口矮子，闭口没发育好地说个没完没，你真把我当成是傻瓜了吗？还说什么‘个子矮真可悲’，你这个人怎么这么狠毒呢？”

起初，我们的女主人公对男主人公说的这些没头没脑的话还感到惊愕万分，回过神来，忍无可忍便开始反击。

“你才狠毒呢，我花尽心思为你准备便当，没有想到你不但不领情还挑三拣四，原来你还在生三天前的气啊。这么一件小事你都念念不忘，是不是个神经病啊！没想到你不但个子矮，而且心胸还狭窄，看看你的心眼小到了什么程度！”

“是啊是啊，我的心眼小，对不住您啦！像您这么一个人见人爱，花见花开的美女，我哪能高攀得上啊！这辈子我都不会再跟你这样的人说话了！”

就这样，两人不欢而散。从此之后，再也没有约会过。

因为女主人公这一段劈头盖脸的无情打击，我们的男主人公开始变得越来越讨厌自己了。从此之后便郁郁寡欢起来，虽然还没到对女人失去信心的地步，但很长的一段时间里，再也不敢和女性约会了。

对于女主人公而已，她觉得自己理直气壮，没有要反省的地方。不仅如此，她还觉得自己委屈，是受害者，觉得自己被心胸狭隘的男人伤透了心。自己的一番好意竟然受到了如此无礼的对待，对方简直就是一个不可理喻的人。女主人公心中有一肚子苦水没处发泄。为了能够得到几句安慰和同情自己的话，于是便拿起了电话，向远在异地的朋友哭诉自己的遭遇，

“我觉得那样的人真是无药可救了。特意早起给他专门做了便当，他不但一口不吃，而且还满脸不高兴。好不容易有时间出去走一走，却因为他的变态心理给闹得难受死了。”

“是吗，有这样的事儿？那他真是太过分了，你真可怜。那他到底因为什么事不高兴？”

“哎呀，原来这事儿你还不知道啊？那天在路上我们俩偶然遇到了一个个子非常矮的人，我无意间说了一句‘这个人真是好矮啊’的话，没想到他听到之后了就觉得我是在说他，还对我大发雷霆。”

“是吗，就因为这么一件小事儿啊？”

“我觉得是。你说他也真够可以的，我又没说他是个矮子。他倒好，根本不顾及颜面，竟然对我大吼大叫，好像是我在说他似的。更过分的是，第二次见面的时候，他竟然还对几天前的事情耿耿于怀，这一点最

让我受不了。这两次的约会真是被他给气死了，你说世上怎么会有这么心胸狭窄的男人啊?

“真是个心胸狭窄的男人呀！这种男人，你还是趁早和他分了好，要不然以后有你受的。”

“谁说不是呢，我下次一定要找一个比他个子高很多很多的男人，气死他！”

别让爱情输在按部就班

上面我们介绍的只不过是一个比较极端的例子罢了，目的就在于说明，不能正确理解因果之间的联系会出现什么的结果。从前面的例子我们可以看到，所谓不理解因果关系就是，无论如何也理解不了别人为什么会对自己的某些言语和行为会有如此大的反应。她们从来没有想过别人的激烈反应，其实都是因为自己不当言行造成的，或者说都是和自己的某些行为和言语有直接关系。在她们心里面，从来就没有过反省自己的习惯。

拿上面的例子来说，女主人公完全没有想到要把对方的不高兴和自己的所作所为联系起来。她没有认识到，对方之所以会心里不快，最后勃然大怒，原因首先在于自己不经思考的言论触碰到了对方的敏感神经，伤害了别人的自尊。

一般来说，像这种对于他人的愤怒和痛苦没有办法理解，或者说反应特别迟钝的人和性格，通俗一点说就叫做没心没肺。在那些无论自己怎么努力也找不到男朋友的人，以及即便找到男朋友，但没有办法维持恋爱稳定的人当中，没心没肺的人占有相当高的比例。也就是说，没心

没肺的人在恋爱问题上时常会遭遇挫折。

女人受伤的根源和男人受伤的根源是截然不同的。

完全凭自己一厢情愿的理解，觉得别人因为一点小事就大发脾气实在是太奇怪了；或者认为换做是自己的话肯定不以为然；觉得自己只不过是说了大实话而已，并没有做什么坏事。其实这些想法都是自己主观的见解，离事实上他人的感受相差很远。

现实生活中，有很多人觉得，只要一个人长得漂亮可爱，那么无论从她嘴里说出多无礼的话，都是可以原谅的。所以，即便被这样的女人说了几句没心没肺的话，作为男人来说也不应该有太多的指责。

对这些习惯口无遮拦的人来说，觉得自己并没有说什么让人受不了的话，只不过心里面想什么嘴上就说出来而已，一点恶意也没有，更不想伤害对方。虽然自己说了一些不好听的话，但是并不会影响到自己的美丽形象。觉得只要自己的初衷不是蓄意伤害的话，男人就不应该斤斤计较，毕竟不知者不怪嘛。

然而，尽管没有伤害别人的恶意，或者说只是说出了事情的实情却伤害了对方的感情，这样的人真的就一点过错也没有吗？我觉得不应该。如果一个人以不知者不怪为理由，只按照自己的想法任意行事的话，这样的人肯定不可能找到一个好的男朋友。因为在她们身上，连一点点为他人着想的体贴和关怀都看不到。

这些类型的人，不仅在恋爱问题上会不顺利，在与普通朋友的交往中也会状况频频。但是，普通朋友相比恋人来说，可以随便结交，也可以随便绝交，所以相对要轻松一点。所以，当相处出现隔阂时，因此撕破脸皮，闹得不可开交的却很少。

不过，问题有没有激化是一回事，朋友渐渐都会离她远去又是另一回事了。原因就在于，在周围人的眼中，她们完全就是一群以自我为中

心的怪兽，从来不会考虑别人的感受，想干什么就干什么，想说什么就说什么。

怕被抛弃是原因

那么，为什么世界上会产生出如此多理解不了事物的因果关系的人呢？为什么会对别人的痛苦和感受置若罔闻，而对自己的想法坚持到底呢？这种以自我为中心的性格究竟是怎么形成的呢？

原因当然有很多，最核心的一条就在于，在这些人的心里始终有一种怕被别人抛弃的恐惧。一旦自己的内心被这种恐惧所完全占领的话，那么心里面便没有了为他人考虑的余地，自然也就在行动上无法照顾别人的感受了。只一味地想着自己的事情，对对方的立场和情况根本不考虑，不尊重对方的感受。时间一长，周围的人自然而然就会明白，原来她是一个只以自我为中心的人啊。所以说，根源在于怕被别人抛弃的心理，一旦这种心理能够消除的话，人们就会渐渐地懂得如何去尊重别人。因此，没有一个人天生就是没心没肺的人。

其实，这些惧怕别人抛弃自己的人，她们的内心感受原本是很敏感的，对于捕捉他人的想法变化也是很及时的。但是，一旦和自我保护的心理剧烈冲突时，为他人着想的念头就会自然地让位给保护自己的念头。结果她们便会表现出：忽视对方的意愿，无视对方的内心痛苦，一副盛气凌人的样子。其实，种种问题的背后是她们害怕被抛弃的可怜想法。

这些人一旦恋爱，就会变成一个很执著的跟踪狂。在她们的内心，因为害怕别人抛弃自己，所以要加紧对别人的控制，最好能完全控制住对方的一切。

但是，在她们本人看来，还觉得自己热情无限，觉得自己是个愿意为恋爱付出一切的痴情女子。对这一点，她们深信不疑。其实，她们可能做梦也想不到，自己的所作所为其实离心理上的变态就差一步了。

下面要介绍的这位自称是恋爱至上主义者，其实她只需往错的路上再迈出一步，就会变成一个心理上变态畸形的不正常者。

故事的女主人公在一家广告代理公司上班，平时工作相当卖力，是一个典型的事业型女人。性格开朗活泼，好相处，感觉和谁都能打成一片，应该是一个很受人欢迎的女孩子，我只能说应该是。

“先说明一下，以下说的都只是本人的自我感觉啊。我觉得我是一个非常喜欢谈恋爱的人，与其说是被别人追求，倒不如说自己喜欢主动追求别人。要是碰到自己喜欢的男孩子的话，我一般都是直截了当，开门见山地跟对方表白，觉得这样的感觉真不错。”

“那你真厉害啊！”

“一旦我喜欢上谁，就要加大火力猛攻。即便是对方有女朋友，我也不在乎，只要觉得还有一点的希望，我就会使出全身的力气去把他给挖过来。”

“那你太厉害了。但如果对方对你没什么感觉的话，你不也得放弃吗？”

“也不一定啦，反正我就坚持一条：只要有百分之一的可能，我就要发挥出百分之九十九的功效。像什么被别人拒绝或是讨厌的事情，我从来就没有想过。”

“那你现在感觉如何，有了好的结果吗？”

“哈哈哈，开始倒是很容易开始，但是总的来说没有时间长久的，交往没多长时间总是因为不知名的原因不欢而散。”

“是你甩别人的时候多，还是被别人甩的时候多？”

“大概各自一半吧。不是，好像还是被甩的时候多一点。”

“你心里对这样的现状怎么想呢，郁闷吗?”

“是啊。不过还好，一般遇到这种情况，我都会和甩了我的男朋友成为普通朋友，而且关系也还不错。起码是为这个目标努力吧。”

“那你觉得为什么恋爱那么积极，却没有一个好的结果呢?”

“通常的情况是，每次恋爱的情形起初都觉得很有激情，越往后面越觉得无趣。后来在一起的时候，觉得就好像是冷场的电影一样，真是索然无味。到现在为止，交往时间最长的记录是三个月零九天。平均下来的话也就是一个月左右吧。”

“是不是因为你自己其实并不喜欢主动，但是为了使恋爱的气氛更加的活跃，才逼着自己那么去做的?”

“嗯，确实，有些时候别人也说过我实在有一些太直白了什么的。不过，您想一想，我今年都已经三十一岁了，再不主动还能有多少恋爱机会？另外，这也是因为我遇人不淑的缘故，交往的对象都是一些烂泥扶不上墙的角色。”

“都这么差吗?”

“他们呀，要么是眼看过了而立之年却一直没有稳定工作的人，要么是打架成性，动不动就和谁打一仗的人，或者是连一个朋友都没有性格腼腆的人，再或者就是总借钱却始终还不上的借债大王……”

“你自己不是一个工作稳定的高收入者吗?”

“是啊，我的收入是普通女职员的好几倍呢。或许是受家庭的影响吧。我们家世代都是女人当家。女人牢牢地管理着家政大权，男人们却都像是艺术家似的只顾着追求自己的梦想。我的妈妈就是一个威风凛凛的女社长，爸爸就一直做那些他感兴趣的却一文不值的工作，年轻的时候经常落得一屁股债。”

“这么说的话，我想起来了，你的母亲不是在经营一家大型的便当店吗？还以为你父亲也在那边一起工作呢，原来不是啊？”

“爸爸本来是有一段时间和妈妈一起经营的，后来他就做腻了，很快就开始做起了别的行当。他在游戏软件开发公司工作过，自己也开过拉面店。”

“最后都没有成功，是吗？”

“是啊，最后都失败了，但我的爸爸是一个不会汲取教训的人，就算是失败了也丝毫不放在心上，现在又天天嚷嚷着要‘下次要着手创办一家旅游代理公司’，说是策划旅游一直是他多年来的梦想，我怎么都觉得他也就是在随口说说而已。”

“你母亲对这件事，怎么看呢？”

“嗯，这个嘛，她的态度我也不太清楚。但是能看出她为爸爸的借债做善后处理的时候很是不情不愿，说什么‘原来我还想等有了孩子之后，你可能就会收敛一点。现在看来，你这个当爸爸的是一点也没有改变啊。看你怎么又借了一大笔债？’听到这些话，觉得真是太吃惊了。

在我家里，爸爸是一个典型的理想主义者，只顾着追求自己的梦想。妈妈呢，是一个善于精打细算的超现实主义者。无论是家里的事情还是孩子的事情，全部都是妈妈一手操办的。说起来，她可真算得上是一个女中豪杰。实际上，在我家，爸爸是一个可有可无的人。不管是上学的事情，还是其他需要商量的事，都是找妈妈商量的。爸爸只关心他自己的事情。除此之外，他对周围的事情都视而不见。我小的时候他也不陪我一起玩，就算是跟他撒娇说‘爸爸陪我玩’的请求，他也是爱理不理，好像没听见一样，感觉眼里根本就没有我这个人。不过，现在他在工作上遇到困难的时候，反而会凑过来像个孩子一样向我撒娇。”

“是吗？你爸爸向你撒娇？”

“是啊，爸爸为他所谓的事业一再惹妈妈生气，在得不到其他经济援助的情形下，他当然只能把我当作他的救命稻草。因为自己的女儿至少不会不假思索地就拒绝自己。”

“你工作上虽然像极了妈妈，是一个果断坚定的人，为什么却对自己的爸爸束手无策呢。”

“我呀，在工作上可能是很像妈妈，但唯独在对待恋爱的态度这一点跟爸爸很像。因为爸爸是在一个劲儿地追求着他那一文不值的梦想，而我呢，是在一个劲儿地追求着丝毫没有未来可言的恋人……”

“但是，你自己也不想以后总谈一些‘最长记录3个月零9天’的恋爱吧，也会希望尽快找一个合适的伴侣幸福地走下去吧?”

“是啊，理想状态是这样的。但是，一旦有男人有事相求于我，我就会情不自禁地伸出手想要去帮助他们。尤其是对那些工作没有什么能力的人，我简直就是无药可救。总是禁不住想要去保护他们，去照顾他们。这么看上去的话，我就是一个特别愿意为别人效力的人，对人无微不至的女人啊。”

“但是，就算你把别人照顾得无微不至，但没过多久就分手的话，这些努力不就白费了吗？谈一场可以开花结果的爱恋不是更好?”

“是啊，脑袋里是这么想的，但是，身体却总是不听脑袋的指挥。喜欢上某个人不正是这种感觉吗？我们说的恋爱不就是这种在矛盾当中苦苦的挣扎吗？向老师您咨询的其他女性朋友，大家也会有我这样的疑惑吧?”

“不是，她们都没有你这样的问题。大家都在努力要让自己生活得更幸福一点。”

“但是，我总觉得即便不能幸福，这个过程也是痛并快乐着，所谓的恋爱不就是这样一种美妙的东西吗?”

这样的回答听起来似乎理由很充分，但如果她真的觉得恋爱是一种很美好的东西，并且满足于现在的恋爱状态的话，也就不会有那么多的怨言了，更不会跑到我这里对家里的事情一顿诉苦。

其实，真实的情况是，她虽然有着很美好的愿望，但现实状况却总是不能令人满意，也就是说理想与现实发生了激烈的交锋，不但如此，对于自己的未来，自己今后该如何去恋爱没有明确的方向。

听了她的话之后，一个最大的感受就是，这个人的眼里面只有自己，是一个觉得自己什么都好的自恋型女人。比如说，她说自己就是喜欢那种去爱别人的感觉。这似乎是在告诉我们，她的那些所谓喜欢，并不是爱上对方本身，而是通过这样的过程，享受一种能够给自己带来愉悦的快感。我倒觉得，她的那些恋爱经历，与其说是恋爱，倒不如说是一幕的独角戏，真正的主角其实就是她一个人。

即使只有百分之一的成功希望，也会以百分之九十九的热情去追求的说法明白无误地反映出了她固执的心态。她所关注的不是自己的追求会不会给别人带来麻烦的问题，而是自己的欲望能不能够得到满足的问题。这不正是我们上面分析的那种理解不了因果关系的典型代表吗?

在她自己看来，还会觉得奇怪，为什么别人都不接受自己呢? 或者说，既然接受了，为什么不能够长时间的交往下去呢?

可能在某些时候，某些地点，人真的会不走时运。尤其在异性缘的问题上面，可能有些人确实不幸运，总也遇不上自己满意的对象，但是像她这样外表开朗、又善于交际的女孩为什么恋爱屡屡不顺呢? 问题就出在她的开朗活泼之上。其实，在开朗活泼的背后，隐藏的是她对恋爱的沉郁，对恋爱气氛的迟钝，以自我为中心的迷恋。

我想说的是，造成今天这种结果的最大原因其实并不在于她本身。作为她来说，只是想追求一个自己觉得喜欢的人，追求一段自己觉得值

得的爱情。而真正造成让她总是以自我为中心的罪魁祸首是从小就陪伴她的错误世界观。表现在恋爱上面就是，会对那些不值得付出的男人付出全部的感情，明明知道这样不好，却没有办法收手。

爱上像父亲的男人

一般来说，一个女人往往很容易喜欢上和自己的父亲有几分相似的男人。这种相似，既包括长相上的相似，也包括气质上的相似，但是她更多地会感觉那些和自己的父亲在性格和爱好上相似的男人非常有魅力。

比如说，假如一个女孩的父亲，对自己的家庭孩子倾注了大量的感情和心血，那么这个女孩长大后便会很容易喜欢上那些可以给自己带来安全感和信赖感的男人。对于女人而言，那些有着和父亲同样优点的男人，在她们的眼里非常有魅力，她们会很愿意跟这样的人结婚。

与此相对的是，假如一个女孩的父亲，从小没有能够让她感觉到丝毫的爱与踏实，长大之后，这个女孩就会认为，自己父亲性格当中那些不太稳定的部分，或者说是精神上相对比较脆弱的部分很有吸引力，并且很容易对在这一点上与父亲相似的人产生好感。

在现实中不难发现这样的例子，比如说，喝完酒之后，耍酒疯对家里的人施加暴力的情况，比如说，一而再、再而三的移情别恋，用情不专的情况，再比如说，嗜赌成性，不思悔改的情况。虽然说自己也讨厌父亲这样，但是现实中又不得不依靠这样的父亲，久而久之就形成了对这种性格的人恨中迸发的爱，或者叫爱恨交加吧。

一旦到了该找男朋友的时候，她们就会将这种在家庭里面形成的爱恨交加的情绪运用到恋爱上面。对于她们很多人来说，爱就是恨，恨就

是爱，似乎爱与恨并没有那么大的区别。即便到了成年之后，父亲在童年时曾经带来的阴霾依然挥之不去。于是在选择男朋友的时候，她们往往容易选择那些和父亲有着相似“坏毛病”的男人来做自己的伴侣。

在我们上面举的例子当中，女主人公就是如此。她从小到大一直生活在父亲的那种所谓理想主义的阴影之下，并且对整日里不务正业的父亲给予了如同给孩子一般的理解和同情，以至于后来自己渐渐熟悉和习惯了父亲这种不务正业的习性，把这当成了一种心理上的寄托。这些背景直接导致了她在选择男朋友的时候，会不由自主地选择那些与自己的父亲有着同样懦弱性格的人。从这些人对自己的依赖和撒娇当中，她们能够感受到在儿时家庭中一样的熟悉和亲切感，因此便毫不犹豫地跳进了同一条爱的河流当中。

我将产生这种恋爱心理的原因称为家庭内部的斯德哥尔摩综合症(DSS)。为什么会如此命名呢？我们还是先来看一下什么是斯德哥尔摩综合症吧。

所谓斯德哥尔摩综合症，简单地说就是人质最后竟然爱上了劫匪。其来源于1973年在斯德哥尔摩发生的一起真实的事件，并且由此得名。当时一群歹徒闯入了一家银行，并且劫持了在银行内办理业务的很多顾客。按理说，这些被劫持的人本来应该对劫匪恨之入骨才对，但是没想到的是，经过了若干天的劫持和相处，被劫持者竟然主动开始帮助劫匪逃跑，有的人甚至爱上了劫匪。这确实是一件让人百思不得其解的事情。

为什么会发生这种现象呢？因为这是一个非常现实的问题。当一个人正面临着一项生死攸关的事情时，当自己的生命掌握在面前的几个劫匪的手里时，与其对他们怨恨抵抗，还不如向他们讨好，还不如就此喜欢上他们。因为相对于前者，后者能够保住自己性命的机会更大。

这是一种在危急时刻的无意识状态，完全没有经过思量打算，因为

现实情况也不允许你那么做。一切看起来就好像是演戏一般，被劫持的人向劫匪表达自己的好意，并且愿意帮助他们逃脱警察的追捕。就像有句话说的那样，要想欺骗敌人，最好的办法就是变成敌人的同伙。为了能够欺骗住敌人，首先必须欺骗住自己。在遇到紧急情况的时候，为了能够活命，人们没有选择，只有先扭曲自己的真实内心。什么喜欢不喜欢，什么快乐不快乐，一切的一切，在死亡面前都一文不值。为了能够保住自己肉体上的生命，精神上的生命又算得了什么呢？

上面谈到的喜欢上父亲恶习的心理，其实与斯德哥尔摩综合症的产生有着同样的内在情结。小孩子如果没有了父母的关爱，就没有办法生存。在这一层意义上说，孩子就和被劫持的人质一样，都处于弱者的地位。而在保护弱者和惩罚弱者的意义上，父母和劫匪都是强者。对于孩子来说，因为害怕自己被父母抛弃，所以即便父母是不太完美的人，自己也仍然会心甘情愿地喜欢他们。在家庭里面，其实就是一个斯德哥尔摩综合症的演练场：父母是强盗，孩子是人质，为了不被抛弃，只好忍受并爱上父母的一切。

像故事里的主人公那样，一心想要自己的父亲陪自己玩耍，却总是被父亲拒绝。按照常理，她应该对这样的父亲心生怨恨才对。但由于在她的心里面还有一个比这更加重要的事情——害怕被抛弃。所以，为了不被抛弃，为了下次能够得到父亲的疼爱，她就会在心里这样认为：爸爸觉得我是一个不乖的孩子，所以才会不疼我，不跟我玩。我一定要做一个爸爸喜欢的孩子，这样他才不会不要我。

于是结果就成为：虽然父亲的责任心差，对家里面的事情不管不顾，只顾着满足自己的兴趣爱好，并且还欠下不少外债，让家里面的人跟着受罪，但是幼年的她没有办法改变现状，只有强迫自己去适应父亲的行为，并喜欢上有着诸多不是的父亲，才不会被父亲所抛弃。这样的心

态即使到她们成年后也没有改变，在她们的内心深处，喜欢和不喜欢是倒置的，而快乐与不快乐也是倒置的。

结果，在谈恋爱时，一看到那些和父亲有着相似性格的人，她们就会觉得：这不正是自己梦寐以求的那个人吗?

就好像一个人，明明是讨厌蟑螂的，但是在一种无意识的状态之下总是暗示自己：蟑螂不错，我喜欢蟑螂的话，以后再见到蟑螂，就自然会觉得蟑螂不错，自己的决定是正确的，或许还会为此开心地庆祝一番。

一个在有家庭内部斯德哥尔摩综合症存在的家庭里长大的女孩子，一旦遇见和自己的父亲有着相似不良习惯的男人，自己就会高兴得不得了，一下子就会陷进爱情里不能自拔。实际上，遇见的不过是一个自己根本就没有办法爱上的人罢了，但错觉却又在暗示自己：这个男人就是我要找的人，这就是我要寻找的爱情，这就是上天的安排等等。于是，最后像一只扑火的飞蛾一般，奋不顾身地跳进了所谓爱情的火坑里。

喜欢外遇的女人

下面将要介绍的这个女人，专门喜欢有家有室、有孩子的男人，也就是我们口中常说的第三者。在她的交往对象当中并不是完全没有单身的男子，但是据她所说，自己真心喜欢过的人当中，绝大多数都是有家庭的已婚男人。

她本人在一家设计事务所工作，长得小巧可爱。不过，她却不同于那些天真烂漫，傻里傻气的女孩子，给我印象最深的就是她说话的方式特别成熟稳重，让人觉得这是一个聪明能干，干脆利落，做事无可挑剔的优秀女人。

"这话说起来，可能有点难为情，我是一个和男人交往经验十分丰富的女人。我总是抱着要用心挑选另一半的想法，绝对不是那种随随便便就可以和人上床类型。但是，可能是因为我总是和已婚男人谈恋爱的缘故吧，总感觉自己的爱情就像用线穿起来的珠子一样，又短又浅，一眼就可以望到头。所以，即便是处于恋爱之中，也感觉不到另一半的存在，总感觉自己很孤单。"

"如果仅仅是为了谈恋爱而去谈恋爱的话，那就不可能达到更好更深入地去了解对方的目的。如果不能进一步了解对方，就难免会觉得：我究竟是在和谁谈恋爱？觉得自己好像没有和任何人谈过恋爱一样呢？是这样一种空虚的感觉吗？"

"当然了，对方是有家有室的已婚状态。这一点，在我和他交往之前就早已经知道得非常清楚。但是，一想到要让这样的人为自己全心全意的付出实在是太难了，两人终究有一天还是要分手，就会觉得后悔：要是没有和这样的已婚男人交往就好了。我也不知道究竟是怎么回事，总是感觉只有那些结了婚的男人才有魅力。"

"为什么会这么觉得呢？"

"和这样的人在一起，能感觉到一种安全感，或者说是一种精神上的放松吧。那些结了婚的男人往往在年龄上要比自己大，觉得这样的人人生经验比较丰富，也比较稳重，而且在这些人身上似乎能够找到一种在同龄人身上找不到的包容感。"

"虽然如此，但如果真的像你所说的那样，在这些人身上有着丰富的人生经验，有很好的包容力，恰恰是这一点吸引了你的话，那你们为什么总是那么轻易地就分手呢？当然了，我并不是要建议你去和一个男人长期保持这种不道德的关系。但如果总是轻易就分手，我是不是可以这么说，他身上的缺点要远远多于他身上所谓的优点？"

“确实是您说的那样。我想要找一个人，这个人要能够包容我身上所有的优点和缺点才行。但是实际上，他们却总是让我觉得不满意。”

“他们大多都辜负了你对他们的期望了吧?”

“是这样的。虽然现在想起来觉得有点后悔，但是正如您所说，对于我那些任性的要求，有的人觉得不可理喻，主动和我保持了一定的距离。也有人很明确地告诉我说不可能离婚，只想和我保持地下情人的关系，最后我因为无法接受这样的结果，主动跟他提出了分手。每一次被他们伤害之后，我都会极度痛苦，暴饮暴食，神经衰弱，整夜无法入睡，患上荨麻疹等等，弄得自己疲惫不堪。”

在恋人身上寻找父亲的影子

希望父亲给予自己这样或那样的东西和感情，但最终结果却没有如愿以偿。从小总在经历这种失望的女人往往容易走入到婚外恋的迷雾当中。对于她们这个年龄的人来说，原本内心要找的是一个称心如意的男朋友，但没想到寻寻觅觅的结果竟然会偏离到父爱上面来。

对于女人来说，来自父亲的爱是一个人成长过程中不可少的必要存在。因为这份爱是唯一源于男性，但同时又能够超越性的神圣的爱。无论是女孩或是女人，在内心深处都有对这种父爱的真切渴望。即便小的时候没有能够获得到充分的父爱，长大之后也仍然会以各种方式不断去继续寻找。

因为想要找寻到那种从亲生父亲身上没有体验过的“父爱”，她们必然会顺其自然地去靠近那些有家庭的父亲，或者是那些以丈夫的形象出现的男人们，结果当然只可能是和有妇之夫发生婚外恋。小时候想从那

里父亲得到温暖，但等来的却只是冷言冷语的不幸经历促使很多女人走上了一条不归之路。如果长大之后的她们对小时候的经历仍然耿耿于怀的话，有些人可能一辈子也不会放弃追求父亲式的爱。于是，简单的公式就出来了，追求异性＋追求父爱＝婚外恋。

有些人可能不太理解：如果真那么渴望父爱的话，那就找一个浑身都是父爱的男人，让他扮演一回父亲，自己再享受一次父亲的疼爱不就行了吗？干嘛非要一边寻找父亲的疼爱，一边又要保持男女之间的关系呢？

的确，从理论上来讲，这样做是没有问题。但是问题的症结在于，这是幼年时心灵创伤所留下的后遗症，不是通过讲道理就能够说清楚的事情。

如果一个人能够正确面对小时候的缺憾，带着想要再次得到父亲疼爱的心情，并且积极地为寻求父爱而坚持不懈的话，是完全可以消除这种人生遗憾的。但是就像我们前面提到的那个家庭内部斯德哥尔摩综合症一样，这种遗憾的感觉也是在一种无意识的状态之下产生和存在的。要想通过自身的意识感知到，是因为从小没有得到足够的父爱，所以自己的恋爱才不能够一帆风顺，这对于患有这些心理问题的人来说确实是一件很难的事情。

更可怕的是，如果这种心中遗憾和家庭内部斯德哥尔摩综合症同时发病的话，这些人甚至会选择那些和自己父亲相似，即同样缺乏父爱的已婚男人作为婚外恋的对象。一旦这样，女人便会落得两手空空的结局：为了寻求到弥补自己童年遗憾的父爱，不惜和一个有妇之夫保持婚外关系，但最后的结果却是既没有从对方身上得到父爱，又要背负上世人道德上的谴责。

不幸的母亲会成为女儿幸福的障碍

“从小留下的遗憾？这样的问题想都没想过。如果身为父亲很晚也不回家，或有虐待孩子这样的事情，那不用说，肯定是不称职的父亲。但如果只是因为希望鼓励自己没有鼓励，希望夸自己但是没夸等这样的，没有能够及时满足自己愿望，就说父亲不称职的话，未免有点小题大做了。不过，想一想也没错。拿棍子把孩子打得鼻青脸肿和用手把孩子掐得鼻青脸肿，虽然手段不同，但是在伤害孩子的问题上，本质是一样的。”

“你说得不错。在大多数的孩子看来，像心中的遗憾这种东西，本来就是希望别人为自己做，但是却没能如愿的意思，这和被父亲虐待是不同的，所以说如果把这些遗憾也算成是心灵创伤的话，好多人都会觉得不能理解。这些原因导致的心灵创伤，或者叫遗憾吧，是当事人自己很难意识到的。

比如说，鼓励孩子，对孩子说的话给予同情，‘干得不错’，‘真好吃呀’，‘真高兴呀’，‘宝贝儿可真用功’等等，最长的也用不了三秒钟。语句虽短，对于孩子的意义却是非同小可的。现在的社会，能够意识到这一点的父母是越来越少了。”

“那为什么这么理所应当的事情却做不到呢？”

“因为这些父母本身就心怀不满，他们自己心里也有让人焦急的事情，所以没有办法做到。所谓心怀不满，也可以说大部分的情况下都意味着紧张的夫妻关系。”

“怪不得呢。在我家，我和姐姐，还有母亲，我们三个人总是站在一起，总是说父亲的坏话。完全形成了两个针锋相对的帮派，一边是只身

一人的父亲，另一边是我们母女三人。有时候我也会想，既然母亲那么讨厌父亲，那又为什么要嫁给他呢?"

"觉得丈夫不爱自己的女性基本上都会选择和孩子结成联盟，从而一起反对共同的敌人。她们会向孩子抱怨说，你们的父亲怎么怎么不好，不要跟他学等等。这样一来，家里的局面就会倒向自己了。孩子本来就小，没有理由不去听母亲的话。结果，孩子离父亲的距离越来越远，越来越没有办法享受到父亲的疼爱了。"

"母女之间的关系还真是厉害啊!"

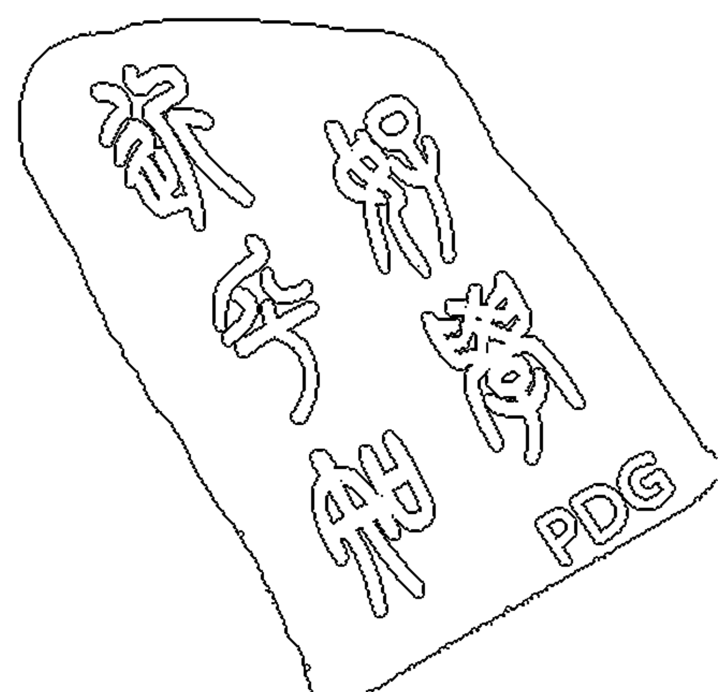
"但是，内心有很多不满的母亲其实是给不了孩子鼓励和夸赞的。于是，孩子最后的处境就会变成，既享受不了父亲的疼爱，也得不到母亲的同情和鼓励，不能不说是一个不幸的结果。如此一来，孩子的内心就会变得空荡荡的，会越来越觉得世界空虚。"

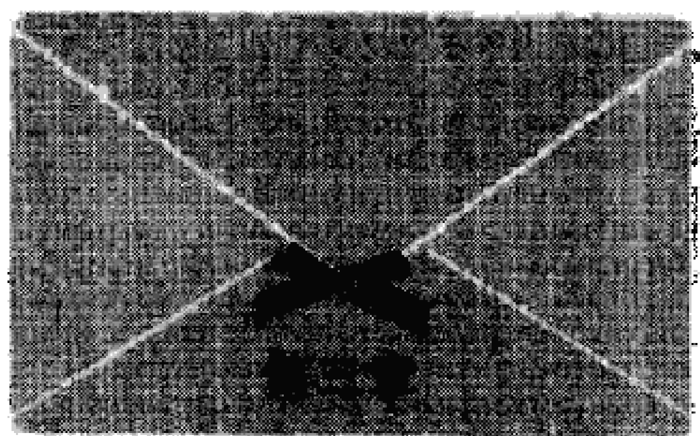
"是吗? 比如说我，一直跟有家室的男人保持关系，却总是不能长久，连一个真正的恋人也没有，原来一直是因为内心的空虚啊。这个问题，我也想过，但是没有想到原因竟然来自家庭里的父母与孩子之间的关系。"

无论是大人物，还是普通的人们，每个人或多或少都会有一些觉得遗憾的事情。世界上找不出觉得自己一生无憾的人。无论是谁，在谈到父母的时候，都会不自觉地有"他们当年要是为我如何如何就好了"的想法，"当时特别想要某某东西，就是不买给我"的小抱怨，即便少，也总会有一个两个。人们为了能够弥补这些心中的遗憾和不满，就会追求朋友，追求恋人。自己没有的东西，希望别人能为自己做到。别人没有的东西，希望自己能够为别人做到。在这样的过程当中，人和人的感情就会生根发芽，茁壮成长。而每个人也只有经过这样一番寻觅和完整的过程，才能最终得到成长，使自己的人生变得丰满。

可问题在于，遗憾的事情也要有个限度，已经无法弥补的事物就要坦然面对，不能什么事情都记一辈子。而且事情还得因人而异，不同的人自然有不同的遗憾之事。

有些人心中十分渴望能够找到一个可以和自己终身依赖的伴侣，可愿望虽美，却始终不能如愿以偿。对于这些人，我觉得，与其整天为此烦恼，不如静下心来好好寻找原因。是不是心中隐藏的缺憾影响了自己的恋爱观？是不是发生了我们前面介绍过的家庭内的斯德哥尔摩综合症，阻碍自己恋爱的幸福之路？另外，还有没有可能是受了过多来自自己的家庭环境的影响等等。


PDG



爱上爱情本身

爱一个让自己心灵愉悦的人

到底该如何行动才能找到称心如意的男朋友？本章将为你介绍一些具体、简单而实用的小窍门。不过在进入正题之前，我们先探讨一下什么样的恋爱才是真正的爱情。

所谓恋爱，在我看来，其实是一种非常单纯的东西。你喜欢对方，对方也喜欢你。只要两个人相互关心，相互疼爱，恋爱就能够一直顺利进行下去。恋爱再往前进一步便是结婚，有了婚姻才有家庭，有了家庭

才能享受到天伦之乐，人生才可以称得上圆满。这些都应该是水到渠成的过程。

为什么说只要和喜欢的人相爱就能够顺利走下去呢？那是因为，喜欢的人就是能够给你带来心灵上的愉悦和精神上安全感的人。或者反过来说，只有那些能够给我们提供安心和愉悦的人才能够称得上是自己喜欢的人。能够和这样的人每天生活在一起，我们当然会觉得生活充满幸福。当然，这并不是说只要我们和自己喜欢的人生活在一起，生活就会变得只有快乐而没有忧愁。只不过和自己喜欢的人在一起，即便有一些琐碎的争吵，即便有一些负面的情绪和难以预料的状况，也比不上精神上的安心和心灵上的愉悦所能带给我们的正面效果大。

正因为正面效果比负面的影响要大，因此正负相抵的结果仍然是正数，所以我们才会愿意继续和心爱的人一起生活。可能我们平时并没有留意过这样的事情，但事实上，我们确实每一天都在精心思量和权衡着生活中的各种利弊。

圣人曾经教导我们："人非圣贤，孰能无过"。又说："金无赤金，人无完人"。世界上没有绝对完美的人格，无论是谁，或多或少都有些缺陷。两个人在一起生活，或者是在简单的约会过程当中，都能发现一些对方身上的不足之处。也就是说，你可能会经常遇到一些由对方造成，令你觉得心中不悦的情况。当我们将这些正面与负面的感觉相比较之后，我们便会明白究竟谁才是我们喜欢的人，谁才是我们不用放在心上的人。

换而言之，给我们带来的正面效果大于负面效果的那些人就是我们喜欢的人，而除此之外的大多数自然受不到我们的关注。因此，从根本原理上讲，即便是单身生活的人，只要是和自己喜欢的人相处，也能够享受到交往的乐趣。从而，无论是朋友之间的友情，还是和恋人之间的爱情都会朝着好的方向一步步前进。

自然地爱一个人

一个人喜欢上另一个人是这个世界上再自然不过的事情。爱的行为本身就是自然规律，它和地球总是围绕太阳转，水总是从高处流向低处一样自然。给予彼此身心的愉悦，分享各自的喜悦。当对方受伤时，愿意以自己的全部力量去为他疗伤。当对方需要时，愿意以自己的所有努力去换取他所需要的幸福。只要是关于对方的事情，哪怕是再小的一件小事，也会觉得焦急万分。这种为自己喜欢的人牵缠挂肚的心理，其实是人类最真挚的心理状态，同样，这也是一种自然规律。难能可贵的是，当我们愿意按照自然规律的准则去做我们想要做的事情时，我们便会自然而然地得到快乐。这就是自然规律，这就是我们的内心，它们在用实践指引着我们：自然而然地做事，你就会觉得身心愉悦。反过来，如果你无视自然的规律，逆流而行，自然会得到让人不悦的结果。所以，经过了无数次的错误选择之后，人们会自然选择不去做有违自然的事情。

恋爱也是同样的道理。只要在爱情的问题上不做有违自然规律的事情，那么爱情一定会顺利继续下去。可能在爱情的世界里会有一些小的摩擦和不愉快的情况，但只要两个人能做到相互理解，相互尊重，爱情的天平自然会向你所在的一方倾斜。

反过来，我们可以做以下推断：如果恋爱或是友情不能很好地继续下去的话，便说明在其中必然出现了一些违背自然规律的事情。

可能有些人依然不愿意承认，他们会说，我怎么可能干出那种违背自然规律的事呢？其实，完全没有必要这么快就为自己开脱罪责，因为人人都有可能在不经意间做出一些有违自然的事情，而且往往自己没有

丝毫察觉。

据我观察，违背自然规律的事情大部分都是在本人认为一切运转正常的情况下做出的。比如说，像第一章中的那个故事一样，看似很平常，很和谐的人际关系，却因为主人公期待回报心理的作祟而使人际关系变得不够自然，变得不够纯粹，这可以说是最典型的违背自然规律的恋爱案例了。因为要求回报（诸如什么请不要抛弃我，不要忘记我之类的）的行为在本质上就是有违背人类本性的活动。

违背自然规律的爱情当然不能顺利

一直在说要求别人回报的行为不好，那么究竟什么地方不好？今天我们就来深入地分析一下。要求别人对自己的付出给予回报的行为必然使人产生过度的期待。由此，当事人就会觉得为什么大家都不必付出，唯独自己在付出，心里便会产生一种不公平感。她们会觉得自己的努力并没有得到公正的对待和评价，没有人能够理解自己现在的心情。

不满的情绪在她们的心里越积越多，渐渐地就会显现出扭曲的心态。最后，这种不满将会以一种怨愤的形式传递到对方那里。不过，在她们心里只会觉得，自己只不过是因为期待落空而有些心情失落而已，或者说只不过是因为自己的努力没有得到公允的评价而觉得有些遗憾罢了，自己并没有想太多。但事实绝非如此，一旦她们开始有这种想法，不满以及怨愤的信号就会不由自主地从她们的体内发散出去。而对此毫无察觉的只不过是当事人本身罢了。

无论通过何种形式，或者是经历了多长时间，不满的信号最后总是能够传递到对方那里，而感受到不满的人在内心当中自然会产生一些不

快。渐渐地，人们开始有意疏远不满者。即便人们嘴上没有说什么，但她们的行动已经表明了她们的感受。因为不满的信号使得当事人与周围的人关系发生不愉快的摩擦在日常生活中经常会发生。

对别人不满的信号同样意味着对别人的拒绝。感觉没有人愿意跟自己交朋友的人，感觉怎么也找不到恋人的人往往就是在不知不觉中向对方发出这种拒绝的信号的。即便你是一个倾城倾国的美女，只要发出了拒绝的信号，就意味着没有任何好男人会愿意靠近你。剩下来的尽是一些只对你的身体感兴趣的猥琐男，像可恶的苍蝇一样天天在你身边嗡嗡作响。时常觉得身边的好男人一个也找不到，但猥琐男却赶也赶不走的人属于这种类型的可能性非常高。所以说，如果不了解在这些看似简单的恋爱背后的行为动机分析，那么无论你如何拼命寻找，你的努力都是不会开花结果的。

那这又是为什么呢？很简单，因为拒绝的信号给人的感觉就是，我不愿意和你好好相处，我不愿意向你敞开心扉。当你向别人发出了这些信号后，你越做出一些讨好别人的举动，比如说送对方礼物，对方越会对你感到厌恶和害怕。

另外，如果自己在这方面没有意识的话，无论怎么反省，你也不可能察觉到自己行为上的不自然。甚至当别人显示出讨厌你的神色之后，你还会觉得自己当时应该买一些更贵的东西就好了。想法越来越奇怪，行为越来越奇怪，给对方造成的困惑也越来越大。因为当事人自己的无意识，她们反倒觉得自己办的都是正确的事情。这种想法对她们来说是根深蒂固的，即便偶尔能够察觉到一些不对的苗头，她们也不会轻易地推翻自己以前的想法。以后再碰到什么别的事情的时候，她们照样还会坚持自己原有的处理问题的方式。

由此，我们可以知道，为什么有些人拼命努力却总是没有成果，这

并不能怪她的努力程度不够，而是在于她们所做的种种不自然的行为本身有问题。但无论是什么原因，努力却没有成果都总会令人感到懊恼沮丧，不过跨过了这个幸福的关卡，前面可能就是一马平川了。

最后，要声明一点的是，我们上面说的不自然的行为指的是违背自然规律的行为，一定要与个人性格上的缺点和弱点区别开来。

美好的爱情需要安心和放松

这个世界上怎么可能会有人会真正愿意把心交给自己？这个世界上怎么可能会有人比自己的父母更爱自己？自己为对方付出这么多，结果不还是不欢而散吗？我可以绝对肯定地说，有这些想法的人不在少数。下面我们来分析一下这些想法背后所真正代表的含义。

首先是怀疑。不仅怀疑他人，而且怀疑自己。其次是轻视。轻视自己的同时也轻视了别人。总之，这是一种偏激型的思维方式。有了这两种心态，保准你的恋爱没有一件能够成功。如果总是以一种抵触和偏激的心态去看待别人的付出，那么你恐怕会质疑世界上到底有没有真爱。如果在你眼中，世界上根本就不存在爱的话，为什么还要苦苦追寻呢？没有一颗能够接纳爱的心，即使爱情来过你的心田，它也会悄悄溜走。

有些人即便接受了对方的礼物，却没能够接纳对方的一片热忱，而且收到礼物后的第一想法就是：他送我东西是想让我为他做些什么呢？他是不是有什么非分之想呢？我要给他什么样的回礼才好呢？像这样的人往往防备心理非常强烈，喜欢以礼还礼，觉得这样就是公平对待了对方。有这种意识其实也是不相信别人的一种表现，而且这还会直接影响一个人恋爱观。人与人之间的友情和爱情不是靠斤斤计较谁付出得多，

谁付出得少连接起来的，因此这样的做法反而不能起到加深人与人之间感情的作用。过于强调付出和回报也许在一瞬间就能够摧毁原有的人际关系基础。

所谓恋爱，是一种互相企盼对方能够获得幸福的感受，是一种再自然不过的人类行为。虽然这里也提到了互相，但是却与计较付出中的那种互相有本质上的区别。正所谓雾里看花花相似，水中揽月月不同。

既然计较付出的想法在恋爱中有害而无益，那么即便只是一星半点也会腐蚀整座爱情的大厦。千里之堤毁于蚁穴，往往一场美好的姻缘会因一些小事而分崩离析。如果两个人都觉得自己为对方做的贡献更多，那么时间一长，他们就会觉得爱情是不公平的，自己总是吃亏，甚至会有被对方欺骗的感觉。有的时候，两个人可能会考虑通过沟通和交流来解决心中的症结，但结果却往往不尽如人意，有时候甚至越交流矛盾越大。

如果人的行为不符合自然规律，无论表面功夫做得有多漂亮，也不可能建立起人与人之间，尤其是心灵之间的联系。因为爱的行为最基本的要求就是自然。

我们的身体就好比地壳的成分，即构成地球的矿物质的成分。它们共同遵守着自然世界的规律，在自然规律的作用之下发生、发展和消散。身体如此，心灵也同样如此。如果行为不是出自真心的话，恋爱必然受挫。即使很多人已经结了婚，组建了家庭，看起来过着幸福美圆的日子，但由于始终有着一种违背自然的反作用力在起作用，所以比起单身时代，他们可能会觉得更失落。

因此，不仅是恋爱中的人们，即便是普通人，都应当及时反省自己的内心：正在做的很多事情是不是符合自然规律，而且是越早越好。

那些自己不喜欢的人

在上一节，我们将那些能够给自己带来安心和愉悦的人称为自己喜欢的人。相反的，对于那些给我们带来了不安和不快（包括紧张与困惑）的人，自然要将他们称为讨厌的人。什么样的才是可恶的人呢？与自己的处世哲学相左的人或行为不自然的人，和自己一样有着同样缺点的人，干一些让人不明其缘故的事情的人（比如说，从心理上就能够感受到对方其实并不愿意和自己成为关系亲密的伙伴，但不知为什么却总是向自己送来一些高档的礼物，还说要和自己成为朋友，很明显他们在期待着某种回报。）遇到这些人的时候，我们便会感觉到不快，因为他们做的事情本身有悖自然。

当然，并不是说讨厌的人无论做什么事情都让人觉得不自然。其实这样的人从数量上说是很少的。判断标准就在于，将对方做出的积极的事情（安心和愉悦）的总量跟消极的事情（不安和不快）的总量进行对比，如果最终结果是消极大于积极，那么我们才能够将对方归类称为讨厌的人。换句话说，虽然他们有时候也能够给周围的人带来安心和愉悦，但总体上给人们带来不愉快的时候更多。这样的人，我们就会将其列入讨厌者的名单。

所以和这样的人在一起，我们最终是不可能感觉到快乐的。按常理来说，和这样的人在一起，我们约会肯定会感觉到不愉快。自然，和这种人结婚也无异于忍受地狱之苦。

不过，在现实生活中，不知不觉间和讨厌的人在一起的情况却屡见不鲜，其最典型的代表就是上一章我们谈到的斯德哥尔摩综合症。此外，

其他类型也有不少。

有人会奇怪地问："真有那么傻的人吗?"

有，现实中就是有做这种傻事的人，而且以年轻女性居多。

区分清楚真爱和假爱

人们为什么会和自己讨厌的人生活在一起呢? 那是因为当事人没有真正理解喜欢的含义，或者说他们曲解了喜欢的内涵。

实际上，虽然说同样是喜欢，但也分成真爱和假爱。真的喜欢会使人心情舒畅，充满健康与活力，假的喜欢则会像水中的气泡一般，一碰就碎，消失得无影无踪。当你真的喜欢上一个人的时候，你会觉得和对方在一起能够得到一种安全感，同时会从心底里为对方祈福。

而假的喜欢则具有以下两种极大的可能：

第一，在你的心里，其实一直都看不上对方。所以导致了你很有可能将看不起对方时的快感（优越感）误认为是恋爱所带来的快感。第二，虽然自己一开始并不怎么愿意接受对方，但是经不住对方死缠烂打，在对方的"执著"之中，找到了自己的"价值魅力"。也就是说喜欢上了一种感觉——执著中的占有欲，软磨硬泡中的虚荣心。所以我们便可以明白，这些感情喜欢的对象的并不是对方，而是在这样一种状态下得到满足的自己。

如果我们辨别不出来真爱与假爱，就可能就会给我们的生活带来很大的麻烦。有的时候我们会曲解假爱当中的感情，会认为那样的人就是自己在苦苦等待的人，从而坠入爱河。然而，隔不了多长时间可能就会发现：虽然自己很喜欢对方，但总觉得有些地方不对劲。很想和他在一

起，但在一起之后又会觉得心中堵得慌。约会也好，接吻也罢，能够使人兴奋的也就是开始时候的那几次，之后便似乎再也找不到感觉了。

这也难怪，因为让你最初兴奋的不过是假的感情罢了，而真正能够使两人之间感情保持温度的只可能是真爱。这些不过是混淆了真爱和假爱所带来的问题之一罢了。

有些人总在怀念最初邂逅时的愉悦，就连做梦都想着能够情景再现。不过结果终究是一场梦而已。“为什么那个时候只要和他见面，我的心就会怦怦地跳个不停呢？现在想来，甚至觉得有些不可思议。到底是什么原因呢？问题究竟在他身上，还是在我身上？”先从自己开始做起吧，不过无论自己怎么努力也扭转不了两人之间感情的危机，反倒感觉两人之间的关系越来越别扭。这种紧张关系一旦开始就会变得一发而不可收，怎样才能挽回两人之间的恶化的关系？

来一场长途旅行怎么样？没有效果。背上行囊来个双人旅行怎么样？没有效果。一起去看一场感人的电影也罢，去高级饭店来一场美味大餐也好……无论做什么，最初邂逅时的温存也不可能再回来。这些都是混淆了真爱与假爱的必然结果。

有的人可能会立刻反驳道：“绝对不可能。那个时候我是喜欢他。就算没到死去活来的程度，起码也是情真意切吧。要说什么假爱，那是绝对不可能的。”这样固执的人生活中不在少数。当然了，反驳归反驳，只要你愿意相信假爱的感情，愿意为此付出你的青春与热情，等待你的结果只有一个，就是我们上面提到的种种失望。

其实，也难怪痴男怨女们为此苦恼，真爱与假爱在现实生活中确实很难分辨。原因就在于，无论是它们中的哪一个都能给人带来快感。

所以，人只有真正经历过真爱，哪怕只有一次也好，才能深切体会到爱的真谛，才会认识到以往的感情原来只是一种虚幻罢了。反过来说，

如果一个人还没有体会过什么是真正的爱，即便别人再怎么说，他肯定也会觉得自己脑海中的喜欢就是真爱。因为人只能理解自己经历过的事情，这就是人。

我敢肯定，如果能清楚地分辨出真假爱，那么你的爱情事业一定会蒸蒸日上。或者极端一点说，如果真假爱可以分辨得一清二楚的话，说明你已经具备了爱情成功的充分条件，剩下的就是耐心地等待自己心目中的白马王子。缘分是个很奇妙的东西，一旦你的内心做好了迎接与对方共度一生的准备，你的那个他或许已经悄然而至了。

如果你觉得自己的真命天子还没有出现的话，可以想一想是不是因为下面的原因：是不是因为自己仍然对爱情的认识存在误区，弄不清楚真假爱的区别。或者还有可能是因为自己仍然没有意识到自己的行为（期待别人给予回报的行为）有违自然常理。

与父亲有隔阂，但别嫁祸给爱情

对于人来说，从与异性亲人那里得到的爱往往是不足的。换句话说，对于男性来说，从母亲那里得到的爱是不足的，对于女性来说，从父亲那里得到的爱是不足的。

作为女性，她们可以从同性的朋友那里分享到不同程度的母性的爱。通过和女性朋友的相处，在友情当中，她们可以充分感受到母性的爱。但是，父性的爱，原则上来说，只可能从自己的亲生父亲那里得到。当然，通过社会交往，从自己的叔叔、祖父、学校的老师以及男生学长那里也可以感受到父性的爱，但是对于年轻女性来说，能够给自己以神圣的、超越性含义的爱的人，只可能是自己的父亲。对于她们来说，父亲

的角色是："既是男人，又不是男人"的唯一男人。

从小到大，没有得到过充分的父爱的女性大多数会有一种精神上的饥饿感，或者叫不快感（包括不安和不满）。她们会怨恨给自己带来不快的父亲，但在内心深处，她们是极其渴望得到父亲疼爱的。想得到而没有得到的父亲的爱是她们内心当中的一块伤疤，这块伤疤是她们心中最为柔弱的地方。因为这样的心理的阴影，她们很容易对父亲之外的男性产生排斥和怨恨。本来这种怨恨是应该针对自己的亲生父亲的，但不幸却被转移到了职场男同事和自己的恋人身上。

作为当事人的女性来说，她们本身并没有这样的初衷。然而，难以否认的是，在现实生活当中，她们确实在不知不觉之间将对父亲的怨恨发泄到了恋人与男同事身上。我们将这种潜意识称为怨恨男性意识。

也就是说，如果一个小女孩从小就生活在父亲的阴影之下，动不动就遭到父亲的无端责骂，那么长大之后她便会不自觉地对工作单位里的男性产生排斥反应，会对他们形成一种无声的反抗。她们在心底里非常想要驯服周围的男人，或者至少消灭他们对自己颐指气使的"嚣张气焰"。不过，她们是不会直接使用语言上的暴力。端起架子板起脸、冷言相对、专挑别人的毛病、背地里轻视，间接地否定别人是她们惯用的手段。

不过，这一切都是在她们的无意识当中发生的，她们也没有想到自己会这样。确实，对于大多数的职场女性来说，谁能想到自己给别人（男同事）的感觉竟然是女魔头印象呢？有兴趣的女性朋友可以带一面镜子去上班，隔五分钟照上一次，说不定自己看到的真是一个女魔头呢。在这里，我们想说的是，现实中有很多这样的女性，她们将自己心中的怨愤十倍，甚至是一百倍地发泄到了自己的工作单位当中。

自己的怨愤本来根源于父亲的无端责骂，然而她们没想到是，自己

如今也开始迁怒于别人。己所不欲的事情如今无意识地复制给了周围的男性。人都是被动型动物。受到过别人好处的人就会对他人做出同样的善举，受到别人冷眼相待的人就会对他人施以同样的冷言恶语。人就是这样。

怨愤的信息发出之后，传到职场的男同事那里就会被解读成拒绝和否定。或者说，不光职场上的男同事，对于所有自己身边能接触到的男性来说，都是同样的效果：拒绝男人。

没有男人愿意和这种状态下的女人交往，哪怕她美得倾城倾国也好，沉鱼落雁也罢。在他们眼里，这种状态的女人简直就是无可救药，因为他们自己早已无计可施了。

越优秀的男士越害怕总否定他人的女人。如果仍然有人对这样的女人死缠烂打，软磨硬泡的话，那么女士们可要注意了，我可以肯定地说，他们企图的多半是你的身体而已。

女性读者都可以想一想，自己是不是也在某种程度上对父亲抱有怨愤之情。很多人有也不愿意承认，但是现实中对他人的迁怒却可以明白无误地将它们展现出来。此外，还有很多女性即便过了三十岁也仍然对父亲的疼爱如饥似渴。对父亲的爱期待越大，现实中对周围人的怨愤也就越大。

那些觉得即便到了小学高年级以后还想和爸爸一起洗澡的女孩没什么事情，反倒是那些上小学以后就不愿意和爸爸一起洗澡的女孩长大后出问题的特别多。这些人在意识当中希望得到男人的疼爱，但是在身体上却发出了强烈的拒绝信号。这样的人没有男人缘是理所当然的，并不是自己不够魅力，而是自己总在拒人千里之外。



把握爱情的基本准则

留意让你怦然心动的一刻

对恋爱充满幻想的女性最容易陷入到两个大的错觉当中，一个叫做怦然心动，另一个叫做忐忑不安。

当然，抑制不住的内心激动是有过恋爱体验的人的共同经历。碰到心仪已久的白马王子型的男人，内心激动是再自然不过的事情了。不过，如果将这种怦然心动和忐忑不安，处于高度兴奋状态的感情看成轰轰烈烈的爱情来临或是异常刺激恋爱表现的话，那就大错特错了。

在爱情上追求刺激惊险的女性是非常危险的。这种类型的人就好像是夏天夜空里的烟火，执著于一瞬间的绚烂，却从没有想过绽放后的寂寥。她们往往会选择能够让自己怦然心动的男人，为的就是体验那一种小鹿乱撞似的忐忑不安的情绪。这种爱情降临时可以让人兴奋得喘不过气，离开时却终究要归于平淡。爱恋虽然华美，但如烟花般易冷。最后虽然爱情走了，但是沉醉在爱情童话里公主却仍然眷恋着昨日无比华彩瞬间。她们希望能够重现昨日的悸动，甚至做梦也会梦到那热烈的往日。不过她们的愿望往往不会实现，因为梦终究是梦。

这种遗憾产生的原因不在于让人心动不已的感觉，而是她们从一开始就弄错了相处的对象。如果真是一段天仙配般的佳缘，通过交往的加深和时间的磨砺，两个人都会变得越来越快乐。不仅生活得快乐，性格也会变得越来越开朗，变得更加喜欢各种各样的挑战。虽然可能也会有意见的分歧，或是不愉快的发生，但是总体方向却是始终保持向上的。越是在一起，越是会感觉到快乐。越是在一起，越会觉得幸福。所以幸福快乐的人是从来不会对自己的爱情产生任何疑问的，原因就在于他们知道自己和对方的将来一定会越来越好。

就像优美的艺术和音乐可以给人的内心带来深层次的享受一样，自然淳朴的人际关系也能够使人的内心得到深化，人生得到舒展。而恋爱就是最自然淳朴的人际关系，因为它可以给人带来愉悦、感动和向上的力量。

怦然的心动和刺激性的忐忑不安从来就不是恋爱的本来面目。我们并不是说怦然心动和忐忑不安的感觉就如何不好，我们应该远离它们，绝对不是这样。我们不反对恋爱中的怦然心动，但是反对那种将追求怦然心动和刺激性的忐忑不安作为恋爱唯一的目的。刺激的感觉对于恋爱来说是很好的调味料，但永远成为不了主食，不可以走火入魔般地去疯狂追求。

亲爱的，让我独占你

独占的欲望也是恋爱的衍生品。

“想跟他每天都见面。”

“他要是不来电话，我就会觉得心里面不安。”

“一天二十四小时想的都是他，别的事什么也干不了。”

这些火辣辣的语言乍看起来是那么热情四溢，实际上却反映了说话人内心深处的不安与寂寞。就像前面说的，约会次数越多，越容易感觉到寂寞。不过，对于热恋中的情人们来说，对自己能够感受到的不安、寂寞跟感情之间，究竟存在多大程度上的关联，并不容易察觉到。

所以我建议大家向身边的朋友求证，你可以问她们说：“你觉得自从我跟他交往之后，是不是焦躁不安的时候变得越来越多了？”你的朋友（仅仅限于那些愿意从心底里为你祈愿幸福的朋友。很多女性往往就是因为选择了一些看似为自己着想，实际上漠不关心，甚至背后使坏的朋友之后，才变得爱情不顺的，这一点一定要注意。一个不愿意为你祈愿幸福的人是绝对不可能给你的恋爱提供有效真挚建议的。）或许她们可以看得比你自己要清楚得多，毕竟有句话叫做当局者迷，旁观者清。

女人在真正开始一段恋爱之前往往是非常谨慎的。不过，一旦与对方有了身体上的关系之后，她们便会变成保守的“护夫派”。只要两个人之间有了肉体上的关系，即便对方做出了一些奇怪的事情（有违常理的事情或者异常的举动），女性一方也会无意识地为这个男人作辩解，找借口。她可能会说：“他身上还是有不少优点的。”她可能还会宽慰自己道：“我所选择的爱情绝对不可能有错的。”

一旦两个人之间发生了性关系，对于女方来说，很多人都会变得越来越觉得寂寞。一部分人其实早已经发现了自己的这种感觉，但她们却无论如何也不愿意承认的。越是在心底有隐隐约约的预感，越是要在表面上极力否认。对这种不快的感觉她们选择装聋作哑，默不作声。然而，幸福是不会光顾这些口是心非的人的。幸福只有在现实当中才能够获得，因此承认现实才是赢得未来幸福的先决条件。找一大堆的借口其实是在逃避现实，逃避了现实，你又从何处寻找你的幸福呢？对自己的良心撒谎，从而让口是心非的爱情得以苟延残喘，勉强维持换来的只可能是更多更深的伤害。寻找借口和妄图辩解对于恋爱来说绝对是违禁品。

很多女性不想和其他的人一起分享对方的爱，一旦这种独占的欲望不能够得到满足，便会感到心中惶惶不可终日。原则上说，这种情绪谁都会有，不过千万不要试图通过支配对方的行为来实现自己的独占欲，这样做只会使爱情变得更加脆弱，更加危险。

比如说，每天像打热线似的逼迫对方跟自己煲电话粥。

一天打 N 多次电话，并且跟自己说，“我就是喜欢他，就是要打电话”，“我又没跟他带来什么麻烦，这难道还不够体谅人吗?”等这样的话，不断地为自己的行为寻找正当的理由。真正对对方心怀体谅的人是绝对不会这么做的，只有老想着自己的人才会做既要满足自己的欲望，又要满足自己的面子的事情。其实，这么做的人只不过是利用对方作为道具，来缓解心中的不安与寂寞罢了，说到底还是一种满足个人需求的自我主义。

如果心里真的想着对方的话，是不可能勉强对方满足自己的愿望的。不爱对方才会勉强对方做他不喜欢做的事情，并且把这一切看作是理所当然。如果有爱的话，断然不可能让自己心爱的人做违背本心的事。

那么，为什么有些女性会那么固执地要求并不真爱的人为自己做这

做那呢?

因为她们的内心始终有一种不安，她们希望通过独占来消解不安。很多对自己的存在没有足够信心的人只有在这样的行为当中才能找到安全感。固执坚守也是一种快感，她们喜欢固执坚守的自己，而不是固执坚守的对象。因为在自己的存在价值上没有太多自信，她们有必要制造出一个“重要的自己”，使自己在对方心中变得重要之后，她们才会感到安心许多。

由于心中的不安，她们需要一遍又一遍去确认自己，但因为原本和对方之间就不存在任何的心与心的牵绊，或是爱，或是信赖这样的感情，所以即便一次又一次的确认，仍然不能抚平心中的不安之伤。或者说，越想确认越得到相反的结果。

确认无果的她们如果再不能得到独占的感觉，就会增加内心的不安。如果能获得一丝一毫独占的感觉，即便再小，对她们也是一种心理上的安慰。只要自己手中还有一根牵挂着自己的稻草就行，这就是她们的安全感。但独占对方并不等于喜欢对方，独占不过是她们的目的而已。

证据就在于，虽然说她们已经得到了对对方的独占，但是她们并没有比独占以前更爱对方。说到底，对方只不过是她们不愿意独自承担不安而找来的发泄工具而已。这种想要独占的情绪与真正的爱情完全是两个层面上的东西。

即便你可以独占对方，与爱情仍是两码事。因为很多女性的内心并没有因此而变得丰满和充实，她们的内心依然空空如也，总是寂寞疏廖。这种巨大的空虚感会使女人变得容易移情别恋。甚至很多女性还会很淡定的认为，男人出轨天诛地灭，而自己出轨则一定是情有可原。这样的人如果没有人帮她们明白自己正在做的事情，那么可能一辈子也不会自我觉悟。

对自己的存在信心不足，独占欲望很强的女性，即便是对待同性的朋友，如果不能够达到独占的愿望也会感到不安。在她们的心里，从来不会为任何人放置最重要的席位，因为满足她们自己的内心需求才是最重要的。

好的爱情让人放松和安心

究竟什么样的恋爱才算得上是真正的恋爱？究竟什么样的交流才算是真正的心与心之间的交流？

很简单，只要在一起的两个人都能变得越来越有活力，变得越来越有生活的干劲，就是真正的恋爱。之所以两个人会有精神和有干劲，说明在精神和干劲的背后，有着能够让他们如此的动力，这个动力就是安心与放松。

有了放松与安心，即便短暂的分别也不会让人觉得孤独寂寞，因为对方的温情仍然在自己的身边萦绕。有些人不但不会觉得寂寞，反而在一个人独处的时候会更加生气勃勃、精神百倍，这就是好的恋爱带给人的幸福。

当自己独处时遇到喜悦的事情时，她们同样会第一时间想到对方，想要和对方一起分享，因为她们知道，虽然独处，但是自己并不孤独。能不能享受“分享喜悦时的喜悦”是好的恋爱最直白的证明。

只要和对方一见面，自己就会浑身充满力量，有一种想要在事业上大展拳脚、积极向上的冲动。也许只有这种能够让人对工作生活充满激情的恋爱，才能够真正称得上是激情的恋爱吧。这种恋爱或许在表面上看来，两个人并不是那么亲密的整日黏在一起，甚至有时清淡如水，实

际上却是极具爆发力的。最火热的东西往往都是装在外表看似安静的容器里面。

放松与安心常常是与刺激与兴奋相对的，而人们心中对爱情的第一印象却往往是后者，不过能够孕育出完美爱情的却只能是前者。因为只有从放松与安心的状态当中，人才有可能实现自我，在身体和心理处于亢奋状态的时候，人不可能有机会思考人生定位。如果一个人没有安定的状态，那么他往往容易因为外界的纷繁变幻而否定和拒绝自己，也就是说，这些时候他们实际上是不可能清楚地认识自己所处的真实环境和真实的内心世界的。静下心来，用一种属于你自己的天平去衡量周围的人物是非，你才能够知道什么叫做爱恨情仇。

人类只能够理解自己经历过的事情，所以每一次判定自己的心理状态是否放松，都要进行比较。比如，以今天的你来判断小学时初次登台演出的自己，即便当时你是最镇定的一个，可能现在想起来你仍然会觉得：当时真的好紧张啊。而相反的，有些人觉得自己随时随地都很放松，但实际上却从来说不出安心与放松是什么滋味。有这种心理的人大有人在。安心和放松要始终以自己的身体和心理，以及自己的生存状态（恋爱状态）作为判断标准。越做越觉得快乐，越做越觉得有精神、有干劲等等自我实现的结果也都只能从安心和放松状态之下产生出来。

另外，如果一个人连自己都不能够使自己变得愉悦，又怎么可能享受到分享喜悦时的喜悦呢？两个人按照自己的生存状态，生气勃勃地工作生活，共同分享喜悦，相互鼓励。只有这样，两个人在一起才具有了意义。

所以，真正的爱情应该是这么一种过程：初次邂逅时内心激动不已，随着认识的加深，越交往激动越来越少，相应的，安心与放松越来越多，两个人越来越能够按照自己的真实状态与对方共同生活。

不仅恋爱如此，生活中的其他关系也是如此。比如说，在人际关系上，安心与放松的原则也同样适应。只有在安心与放松的前提下还原自己的真实状态，真实合理的人际关系才能最终形成。

我们上面谈到，感觉自己并不紧张并不意味着自己真的就不紧张了。对自己的状态感到安心，对心外之物没有任何防备才能达到真正的放松。比如说谈话时，首先，自己要稳健，其次，谈话内容要深入，交谈的人之间没有心理上的隔阂和排斥，愿意把自己安心和稳健状态展示出来，这就是放松。

靠安心和放松作为纽带连接起来的关系是非常稳健的关系。不过在不明事理的人看来，可能会觉得过于平凡和无聊。不过，人际关系这种东西本来就在于一个稳字。就和我们上面谈到过的什么是真激情的问题一样，平淡中见真实才是真激情。有人喜欢夏天夜空的烟火，砰地一声升入天空，瞬间的绽放之后身消影散，然而这种转瞬即逝的视觉能真实吗?

人这种动物，即便是面对自己有时也会感到紧张。不过，当和自己心中喜欢的人在一起时，这种紧张就会消融，会变得放松下来。和恋人在一起能够获得比自己独处时多十倍百倍的放松。人能够给人带来紧张，但喜爱的人却能够为我们消除紧张，同时带来安心与放松。放松能够做回真实的自己，和恋人在一起能够使自己变得生机勃勃。只有变得生机勃勃才能够实现自我，这就是恋爱对人类最大的功效。

在恋人面前放松，也并不意味着可以穿得邋里邋遢，并不意味着言谈举止可以肆无忌惮。要始终努力地在放松的状态下把自己最可爱的一面展现出来，这才是成熟的女人应该懂得的东西。也就是说，要在一种做一个可爱女人的适度“紧张感”之下，保持放松。这一点非常重要，因为这不是为了自己的虚荣，而是一种对对方的关心。在一种相对平衡

的状态之下，女人才能够获得放松和紧张所带来的最大效果。

人都是生活在一种紧张——放松——紧张——放松……的循环往复的节奏当中的，正是因为有了节奏，音乐才变得动听，正是因为有了心的节奏，人们才有了喜怒哀乐，有了爱恨情仇。

不吵架就是好的恋爱吗

有些人觉得恋人之间要始终相敬如宾，而且千万不能吵架，只有满足了这个条件才算得上是好的恋爱，两个人的关系才能天长地久。真的是这样吗？答案当然是否定的。

这完全是一种只求表面功夫的做作的形式主义。之所以说其做作，就在于行为的非自然性。本来心里想的是另外一件事情，却因为某种情况的出现而压抑自己的想法，这种不自然的行为最终将导致在两个人之间形成一道无法逾越的隔阂。

女人很多具有做作性质的行为很容易使男人上当受骗。所以，女人一旦演起戏来，或者只需稍微忍耐一下，便可以保证至少在表面上的娴静。对于女人们来说，做到这一点起码是有可能的。不过，无论再怎么演，表面功夫做得再好，最终难免露馅儿。

这是一种极端倾向，而有些女性则走入了另一种极端，不必要的，或者说过多的，甚至是咄咄逼人地干预对方的心理世界。为了消解自己心中的紧张与不安，她们每次都会首先挑起战争。（同样的，找茬的人本人并没有意识到这一点）这种做法实在不可取。而且大多数时候，即便是诸如此类的激烈的吵架，双方相互之间也没有真正袒露出自己的内心。

我们鼓励在一起生活的男女双方坚持各自内心真正渴望做的事情，或者说是那些在自己原则上不可能做出让步的事情。在忠于双方的真实内心之下，即便两人吵得天翻地覆也无甚大碍，两人的关系绝对不会因此而土崩瓦解。

举个例子，比如说有一对情侣，男孩想去北海道旅游，而女孩则想去冲绳。两个人好不容易攒够了钱，而且各自调整好了日程安排，就等着享受假期了，但是究竟去哪儿好，两个人谁也不肯让步。

一个想去北国大地享受银光素裹的世界，一个想去南海之境漫步阳光沙滩。到底怎么办?

这个时候，两个人都可以充分表达自己的心情，坚持自己的主张。拌几句嘴很正常，即便动了手也没什么了不起的。两个人的关系不可能因为这种鸡毛蒜皮的小事而破裂，而两人之间的感情也不可能因此就荡然无存。我们鼓励个性与个性之间的合理碰撞。生活就是在摩擦与碰撞中前进的，唯有与他人的交锋才能够真切了解自我，知道什么才是自己真正所需要的。

实在没有必要过多忧虑，思前想后的结果就是你不知道自己心里面到底站在哪一方，人会因此变得焦躁不安。“本来我自己是想去冲绳的，但是他说要去北海道，所以……”别人的观点只是刚提出来，自己就开始动摇。那到底是去冲绳呢，还是去北海道呢？越往后越拿不定主意，到最后就连自己也不知道自己想去什么地方了。

不知道自己心里面究竟在想什么确实是一件可怕的事情，这种可怕会令人感到无所适从。大部分的“莫名其妙的不安”以及“恍恍惚惚的不安”等烦恼皆源于对自己真实想法的无知。在这个世界上，还有什么比不了解自己的感情与愿望更令人生畏的事情呢？这就跟开着一辆没有方向盘的汽车，怎么开，往哪儿开，全都无从知晓，最后只好听天由命

的道理是一样的。

如果一个人能够诚实把握住自己的心理状态，那么无论现实条件多么的残酷，她也能够沉着冷静应付。坚持自己的想法，并且尽力将想法传递给对方，只有这样自己才能够接受别人提出的主张，才能愿意倾听别人的想法。不愿意表达自己的人是很难听进别人建议的。这一点对恋爱关系中的男女来说，同样重要。不仅重要，甚至是必须的，没有了倾听与倾诉，心与心的牵绊就建立不起来。所以，吵架吧，大声地表达出自己的理由吧。人与人之间的爱情和信赖就是在这种不断争执当中茁壮成长的，个性与个性的碰撞带来的是美好的幸福生活。

但是，笔者发现，近些年来遇到问题主张息事宁人的人越来越多，十几岁、二十几岁的年轻人遇到冲突大都采取冷处理。这些年轻人虽然在公众场合表现得很开朗乐观，但是他们的思维方式却令人深深怀疑：遇事不知道正面解决，而是想逃之夭夭，或是能拖就拖。这些不正常的想法也深刻地影响到了他们的恋爱生活。他们觉得刻骨铭心的爱恋，至死不渝的信赖和发自肺腑的感动是老土，是啰嗦。他们不相信人与人之间的深厚感情，而且也不大渴望得到相互之间的信赖。这就是今天的社会现实。

愉悦的共鸣让爱情更美好

当一个人可以确信自己在另一个人面前不会被无端否认时，就会变得安心，变得放松，面对对方行事说话时也不会有太多拘谨和忸怩。不装腔作势，也不低三下四，相互尊重对方才是一种平等、值得信赖的人际关系。能够达到这种层次的关系，人在精神上就不会再有什么防备和

负担，心灵将会得到极大的解放，与人之间的相处也会变得越来越顺畅。

只有建立起这样的关系，人和人之间才能共同体会快乐和美好。当自己为刚才品尝过的美味流连忘返时，对方也定然会给予同感的回应。这就是日常的共鸣。

为什么人们会重视这些日常，口头上的共鸣性的语言呢？因为这些简单的语言共鸣能够发挥的作用特别大，引起的将是心与心之间的联系。没有人愿意和一个对自己毫无反应的人交朋友。可以说，没有共鸣就没有朋友。不仅是恋人，夫妻、父母与孩子之间也同样需要呼应和共鸣。

有人说，两个人在一起时间长了，对方的心思自然就会一清二楚。还有人说自己对对方的爱也并没有达到生死相许的地步，少操一点心，给对方多点空间，双方都会过得舒服，这些都是典型的逃避型恋爱方式。没有感情跟信赖作为基础的恋爱关系必定不会长久。

对生活中的快乐产生共鸣的最大的功用在于：共鸣其实是一种对对方的祝福，这种祝福借助的是对快乐事物的共同理解。共鸣同时还是一种勉励。相互勉励催生出生活中人与人之间的爱与信赖。我们甚至可以说，相互勉励的关系就是人类社会关系的精髓和核心。被鼓励的人会变得越来越强大，因而他也会以自己的能力去不断鼓励更多的人。特别是男人，能不能获得来自女人的鼓励非常重要。如果没有女人的鼓励，男性是不可能最终实现自我的。

比如说，一个人有了恋人之后，会经常一起去喝茶、吃饭。当对方夸赞食物好吃的时候，应该适当地给予良好的回应。共同的认识将会使双方的心走得越来越近，以后再吃饭或喝茶就会有更多美好的期待，深厚的关系就会这样慢慢的形成。

共鸣的最高形式，或者说深化两人关系的最激进的方式就是接吻和做爱。在这些行为当中，两人体会到的是共同的、专属的快感。这种共

鸣比普通事物带来的共鸣要激烈上百倍。所以，恋人之间总是愿意二人世界，或是旅行，或是干些别的什么。

如此一来，通过心情愉悦的接吻与做爱，两个人心灵上的沟通就会越来越深。沟通越顺利，心情就会越来越舒畅，这是一个良性循环的过程。而且绝不仅仅限于接吻和做爱，其他方面也都是同样的道理，越做越顺利。

千万不要认为都已经是钓上岸的鱼了，还要继续喂饵料吗？这种态度实在不可取。恋人之间如果相互之间都这么想的话，感情和信赖可能一夜之间便会荡然无存。

恋爱要看质量而不是时间

经历的男人多，并不意味着就一定能够寻找到美满幸福的爱情和婚姻。同样的道理，两个人在一起相处的时间长，也并不意味着相互之间的感情基础就一定牢靠。

有人说，相处的时间长了，自然就会对对方的一切了如指掌。还有人说，因为相处的时日尚浅，所以才会对对方有所不安。这些话听起来好像有些道理，但是仔细想一想却未必是真。二者的共同点就在于，它们同样都以相处时间的长短来判定两人的感情程度，而实际上，恋爱双方的感情好坏与相处时间的长短并没有绝对的关联。

通常人们只需通过三十分钟左右的谈话，就可以得到关于对方的百分之九十九的信息。也就是说，只需要一次约会，就可以判断出对方是不是一个值得托付终身的人。这绝对不是我信口开河。

因此，一见倾心，三十分钟左右的谈话之后，有些人就可以确切地

告诉自己：就是这个人了。第二天便去民政部门办手续，领证，入籍，结为终身伴侣。这种超光速婚姻一点也不令人奇怪。

见面之后三个月时间结婚，认识之后不到半年入籍等等这样的例子被称为闪婚，闪电入籍。社会上一般认为，这样的婚姻缺乏冷静的思考，轻率不负责，广受世人的批评。这是典型以交往时间的长短来判定交往双方感情现状，以及双方未来感情走向的做法。不过，在实际作用上，它毫无意义。如果两个人之间没有感觉，却要花上三个月或是六个月时间去了解对方的话，不但时间都浪费了，对当事人来说也是一种折磨。

难道只有经过了十年的严峻考验，慎重思考，最终决定要不要跟眼前这个近乎成了亲人的人结婚的做法才是正常的吗？不管是因为什么原因和理由导致没有结婚，都只能归结于一个原因，这就是对于以后能不能在一起，感情以后将何去何从，婚后生活（如果结婚的话）究竟会不会如己所愿等问题犹豫不决，所以才会拖拉地硬撑着想再看看。时间没法保证让你完全看穿一个人，决定两个人能不能最终成为眷属的因素根本不在于时间的长短。

有很多情侣交往并且在一起生活多年，在外人看来犹如神仙美眷一般，最终却没能走入婚姻的殿堂。他们中的有些人甚至刚与伴侣分开就与别人结了婚。他们的观察期不短，但为什么也没能逃过分离的命运呢？

生活中还有一些人，他们之间邂逅的时间虽然不长，却能够确信眼前的人就是自己这辈子要找的人。当他们在为不久到来的幸福婚姻做精细的准备的时候，总有些人会跳出来教育他们说：终身大事怎么能如此草率决断呢？时间那么短，你们之间真的了解对方吗？还是再观察一段时间再做定夺吧。如果准备结婚的新人年龄再小的话，他们就会拿出自己的恋爱经验说：你们年纪还小，为什么不多去接触一些人呢？你们太不成熟了。

如果说非要把恋爱婚姻和时间扯上关系的话，可能最重要的就是时机了。比如说，一对男女性情完全吻合，虽然也结婚了，却错过了最佳的结合时机，这可能对他们的婚后生活带来不好的影响。有些人可能会说，要是真心相爱的话，即便过个一年两年，那又怎么样呢？真爱的感情是不会变的。对于这种想法，我只想用四个字来表达：弥天大谎。

有句话叫做好事需及时。结婚吧！当两个人心往一处想，劲往一处使的时候，对两个人而言，就是最佳时刻。良辰美景不待人，千万不要错过了属于自己的幸福时刻。

虽说如此，我们并不是鼓励大家都早早地赶紧结婚，而是要注重时机而不是注重时间。

“我跟男朋友相处半年了，前几天他跟我说，我们结婚吧。但是我觉得现在还不是时候，希望能够整理一下心情再给他回信。”这样的回答很好。静静地等待两人的意愿一致时，再结良缘不也是很值得期待的事情吗？

时间背后的感情质量比单纯的时间长度要重要得多。

男追女，还是女追男

很久以前开始，人们就认为女人应该被爱，只有这样，结了婚以后才会幸福。这句话确实是有一定的道理的。

为什么说它有道理呢？因为恋爱就是要由男人向女人先伸出橄榄枝，女人接受之后才能开启的一段情缘。

男人传递出爱情，女人接受男人的示爱。这种方式一定会令女人感到欣喜和愉悦，从而得到安全感和放松感，也就是说才会爱上对方。只

有经历过这样的过程，女人才会愿意对男人给予全面的肯定（支持与帮助）。即便向自己表白的是一个瘸子、秃顶，甚至是丑八怪，女人也会在心理上感觉对方是一个真正的男人。而男人们也会为得到女人的肯定而欢天喜地，在他们的眼里映现出来的是同时存在于女人身上母性和女性的双重魅力。

很多人都说，日本的男人有恋母情结，这当然是一种误解。男人大都渴望能够从自己的恋人或妻子那里得到如同母亲疼爱孩子一般的支持和肯定，因而在外人看起来似乎日本的男人是在迷恋母亲。或许对于女人来说，很难理解这种被支持与被肯定所能够带来的欢欣和愉悦，但是对于男人来说这一点却极其重要。不，仅是重要，对于男人来说，甚至就是恋爱与结婚的核心部分。男人对女人的爱（是一种让女人获得安心和放松的感觉。因为女人总是担心自己将来的幸福，有了男人的爱，便会解除缚在女人身上的不安枷锁。）和女人对男人的肯定（接受男人，拥有共鸣，支持帮助）共同孕育出两个人之间坚如磐石般的爱恋。

此外，女性的魅力（是不是可爱漂亮，是不是美女等关于性的吸引力）也同样重要。性的魅力对于人来说是最直观和最感性的认识，无论是什么样的女人都希望自己能够变得漂亮，有魅力。

所以说，我们才会将女人的魅力分为母性的魅力和女性的魅力。母性的魅力是一种宏观的视野，是人类作为生物种群所具备的天性。女性的魅力是一种微观的视角，是女人作为个体所具备的吸引力。如果非要在它们之间分一个高下的话，我个人认为应该是母性的魅力。越诚实认真，对爱体会深刻的男性，越会倾向于母性的魅力。

女人喜欢什么类型的爱情

在前几章，我们分析过，喜欢这种感情是女人对于那些能够给自己带来愉悦感的人所持有的感受。对于男人来说，这个道理也同样适用。我们平常会说，自己最喜欢吃什么东西。之所以说喜欢，就是因为这种食物能够给自己带来愉悦——美味可口的感受。如果是难以下咽的东西，谁还会说喜欢呢?

换句话说，喜欢就是能够获得愉悦，能够获得愉悦就是喜欢。所以，当一个女人对男人说喜欢的时候，我们可以转化为：从对方身上，她能够获得愉悦。人们只会对能够给自己带来心情愉快的人说喜欢。

对于女人来说，除了需要相处得心情愉悦之外，还有一点很重要，这就是安全感。能不能使自己安心或是放松下来，在女人看来实在是太重要了。在现实生活中，女人们非常在乎这一点。有了安全感（放松感)，同样可以给人带来愉悦的心情。因而，当女人说自己喜欢某人的时候，说明这个人能够让女人觉得安心（放松)。

实际上，只要男人有感情，有智慧，有勇气，自然就可以使女人得到安全感和放松感。（详情请参见拙作筑摩新书版《女人究竟看重男人的哪一点》）同时，得到了安全感和放松感的女人会产生一种“希望和能够给自己带来快乐与安全感的男人融为一体”的愿望。而且，这种想法对于女人来说是普遍的，无一例外。

想和深爱自己的男人长相厮守，愿意接受对方为自己付出的全部的爱，这对女人来说是再幸福不过的事情了。想和自己心中的那个他融为一体也是这种幸福的具体表现和自然结果。在这种心理状态之下，执子

之手，与子偕老，激情的拥吻与做爱，人生也将会迎来最幸福的时刻。

这里还要再啰嗦一句，千万不要混淆了真的爱情与假的爱情之间的区别。人们往往会把被爱得到的单纯快感，以及被对方依赖得到的虚妄快感当成是爱情。这些东西看似真实，其实经不起时间推敲。当然，它们也不可能使男女双方之间得到任何积极的反馈。因而，无论如何相处，两个人之间感情的联系也不会得到任何升华。

被对方依赖得到的快感是一种短暂且虚幻的快感，如同阳光下的肥皂泡一样，看似缤纷繁华，实则不堪一击。然而，现实生活中，被这种短暂微小的快感所击中的女人还不在少数。这种人的典型代表就是："没有你的话，我的生活将是一片黑暗"，"要是没有我的话，他该怎么办啊"。靠这些话编织起来的爱情，好像是一种简单的纯粹的爱情，但实际上它与真正的爱情有着本质上的差别，不过是一种简单的依赖与被依赖的关系而已。

有些人则是另外一种情况。她们喜欢通过轻视对方来使自己获得一种心理上的优越感，从而获得安全感与放松感。但是，通过这种手段得到的安全感与放松感，还不如上面提到的从依赖关系中取得的安心与放松感。它更小，更虚幻，而且更加缺乏道德上的责任意识。

"这个人真是差得无可救药了，就算再打个对折，我也比他强。"来源于这种卑劣优越感的安全感与放松感不是幻觉又能是什么呢？但是，对于当事人来说，如果没有这样的男人作衬托，没有这样的人在旁边反衬着自己，心里会感觉到不安与恐慌，也就自然愿意和这样的人在一起了。如果没有了比自己弱的男人衬托自己，就犹如吸食毒品的人被强制戒毒一样，真是生不如死。所以，她们才会如此执著于两个人之间的"感情"。

如果是两个真正相爱的人，即便短暂分开也不会感到不安跟恐惧。

因为没有什么虚伪的东西逼着自己去那么做。对方要是不在身边的话，自己就会变得无能懦弱。这种心理犹如毒瘾一般，实在可怕。明知道自己的心理状态，还要拼命追求无异于饮鸩止渴。

纯粹的爱与被爱，纯粹的安心与放松。真正的爱情不会考虑什么优越感不优越感的，反而考虑更多的是对给予自己爱情的人的感谢和谦卑。

如果两个人在一起，每天都要煲电话粥，每次见面都会疯狂做爱，看起来好像是激情无限的爱情，但自己却总是郁郁寡欢的话，那么只能说明你所经历的感情不是真的爱情，只不过是依赖与被依赖，索取某种快感的虚伪爱情罢了。它们就是泥沼，会令你越陷越深。

你的爱情属于哪一种

有些人找对象是为了结婚，有些人是为了寻求性刺激，有些人只是单纯地追求恋人。目的各有不同，那么，你属于哪一种呢？这里所给出的三种分类在以前原本应该是合为一体的。但是，时代进化的效用就是使原本单纯的东西分化出让人咋舌的结果。

从上面分析我们可以看出，完美的恋爱之路应该是这么一种过程：第一步，男人首先向女人付出爱情，女人变得心情舒畅。第二步，为自己喜欢的男人加油鼓劲，自己也会变得内心愉悦。（得到女人支持的男人将给予女人更多的爱）第三步，得到男人更多的关怀，变得越来越充满活力。这是一个良性循环的过程。内心变得愉悦之后，就会自然而然产生想和面前的这个人共度一生的愿望。

像这样成长起来的恋爱，最终的前途必然是走向婚姻的。如今，有一种风气，认为结婚的对象和恋爱的对象是要截然分开的，那只不过是

"扭曲型"恋爱人士的观点罢了。认为恋爱与结婚是两码事，其实说明了当事人的恋爱是一种非真实的恋爱，存在着很多不稳定的因素，而她们自己对此也心知肚明，如此的恋爱方式也只有持如此观点的人才能够享用。向外界传递自己的经验性见解是每个公民的自由，但那终究是一种有违传统的变异结果。不过还好，她们愿意将自己的真实想法表达出来，要不然的话可真是害人害己。不过，听者可需要仔细辨别了，不可轻听轻信，毕竟这不是一种值得提倡的观点。

真正的恋爱犹如一场长途旅行，其终点站必然是婚姻。即便是因为某些不可测的天意弄人，使有情人不能成眷属的话，也并不影响列车的行驶方向。毕竟这是一辆婚姻号列车。一切不以婚姻为最终目的恋爱，或者说，声称自己的恋爱是真实的，但是却否认婚姻的人都是不可信的。

记住"扭曲型"恋爱人士常爱说的话，这就是：现在的这个当男朋友还行，要是结婚的话我可不愿意。

共鸣并不等于唯命是从

要想构筑良好的人际关系，人与人之间的相互鼓励是绝对必需的。相互鼓励可以让同性的朋友之间获得真正的友谊，而在恋人之间，它将引导两人走向婚姻的殿堂。

相互鼓励并不是我们常常挂在嘴上的"加油"，"好好干"之类的话，也不是足球场上的狂热相拥。所谓相互鼓励是指：第一，共同分享愉悦。表现为对同一美好事物的共同欣赏之意。比如好吃的食物，快乐的旅行等等，要与对方分享美好。第二，共同经历痛苦。遭遇痛苦时，陪对方一起掉眼泪，共同渡过难关等。

分享喜悦可以把喜悦传递给更多的人，共度悲伤可以让悲伤在共鸣中化为无形。欢愉苦短，世事艰难，所以人才愿意寻找伴侣共度红尘，而人与人之间的关怀与体恤就被称为心与心之间的交流。

作为女性，其包容性和共鸣度，以及理解和支持别人的能力都是非常高的，据说相比男性，可以高出上百倍。而女人越是被爱，这种包容性和共鸣度就会越高。当女人用这种越来越高的能力对男人进行肯定和支持的时候，男人就会变得欢欣鼓舞，在工作当中就能够发挥出更大作用。一般来说，真正具有旺夫命的女人就应该这样：越得到男人的关怀，越能够提高自己的包容性和共鸣度。其实，要说起来，旺夫的女人也不是天生就有的，主要还是要靠看后天养成的性格以及具体的生活环境，更重要的是对自己那一半的爱。也就是说，女人只有为自己真心喜爱的人才会变得愿意改变自己的性格，也只有对自己的性格做适当的改变才会得到自己的真命天子。

当然了，大家也不要误会，我们一直再谈共鸣和包容，但这并不意味着成为一只只会回答“是”的应声虫，也并不是要女人否认自我的存在而对男人百依百顺。要点在于，要在相互理解的基础之上，和对方融为一体，肯定和支持对方。

支持别人，最重要的前提就是尊重别人。尊重别人就是要对对方心里的痛苦给予深刻的同情，对对方眼里的快乐给予真诚的共鸣。总之，要从心底里为对方着想。有了这样的基础，即便两人会吵得不可开交，甚至是反目相向，但是两个人的关系却不可能为此轻易土崩瓦解。

美好的恋爱是最极致的单相思

我们在前面说过，恋爱的过程首先应该从男人向女人表送爱意开始。但这并不意味着女人不可以首先向男人表达感情，也不意味着女人就必须被动等待男人的到来。

男人和女人之间的关系，即恋爱和婚姻，是非常能够反映出一个人的性格的。所以说，具体的恋爱方法和求婚方式，以及恋爱婚姻的内容常常因人而异。即便两个人之间的爱情是由女方首先展开攻势的，如果在这场攻势里面包含了我们刚才讲到的一些原则，即共鸣度和包容性的话，男人同样也会为这样的女人的魅力所倾倒，两个人之间的爱情萌芽同样会茁壮成长为参天大树。

其实，是谁先捅破了那层窗户纸本身并不重要，因为对于爱情来说，这个东西并不具有决定性的意义。拘泥于这种事情而不愿醒悟的人应该醒一醒了，已经很明显地违背了我们谈过的爱情要讲究自然而然的原则。开始交往的契机其实怎么都行。

长远一点看，恋爱与婚姻也并非是终点，毋宁说是二人生活的开始。甚至我们可以极端一点说，究竟对方爱自己有多深都不是问题。问题在于对对方的热爱程度有多深，这才是压倒一切的关键问题。

有很多女人对自己在对方心目当中的地位没有多大的自信，她们总是会想着要在自己的朋友面前展现自己多么受宠爱，展现自己的另一半对自己多么温柔。其实，她们这么做正是为了掩饰自己内心当中的不安跟不满。真正生活在被人宠爱的海洋里的女人是不会满世界宣扬自己的幸福的，只有那些信心不足的人才会去主持“宠爱展示大会”。人就是这

样，内心缺少什么，在言语和行动中就会越在乎什么。心怀不满，却又欲盖弥彰的人不可能拥有长久的爱情。

恋爱的基本要诀就是不要随便奢谈对方对自己的爱有多深，而是要时时刻刻想着自己究竟能够给予别人多少的爱。

另外，与那些感觉对自己有意思的人建立起联系也很重要，但是一定不能太过于追求契机与方法，这些都是次要的。

要义在于，你与对方能够实现心与心之间多大程度上的交流。怎么开始，交流什么，这些东西可能会因为具体的情况不同而千差万别。但是，心灵沟通的方法却只有一个，那就是对生活的共鸣。恋爱这门学问在共通性当中有着多样性，在多样性当中有着共通性。

比如说，通过对生活的共同感受（美食，旅游，游戏，工作等），人们的心灵可以得到沟通，这一点是相同的。但是究竟是在什么地方，对怎样的东西能够产生共鸣，就得视双方的具体情况而言，具体内容可以多姿多彩的。

接吻与做爱也是同样的道理。人们通过它们可以加深了解，增进感情，至于具体的操作形式，以及技术性因素则没有太大的关系。当然，它们跟究竟有过多少次，对方是谁也没有什么直接联系。通过肌肤之亲，我们可以向对方传递什么，我们可以从对方那里得到些什么，这才是要考虑的东西。也就是说，行为的意义并不在于行为本身，而在于行为对人的心理所带来的效果。

因而，即便是同样一种行为，心理状态不同，最终带来的效果也是不同的。最具有代表性的当然就是接吻与做爱这样的肌肤之亲了。

人的肌肤是相当敏感的，通过肌肤之亲人们可以进入对方的心灵。同样是抚摸，温柔的爱抚会令人身心愉悦，但如果是仅仅为了发泄欲望，则会令人恶心呕吐，甚至遭到反抗。被人性骚扰和被爱人爱抚在外在方

式上没有什么本质的区别，但因为内心的心理状态不一样，所以才会有恶心和愉快的不同感受。

我们一直在强调，男女之间相爱要多问问自己可以为对方奉献多少爱，而不是想着从对方索取多少爱。如果一个人总是怀疑对方爱自己的程度，或者认为这个世界上没有人会真的死心塌地爱自己的话，即便她通过约会找到了男朋友，手也牵了，该做的都做了，她也不会感到快乐。这一点我敢保证。因为即便对方真的爱你，但是你却没有在心里面接受对方。

“我爱他，愿意看到他快乐的笑容”，“我想和他一起分享生活的喜悦”。如果能够以这样的一种心态去面对对方，那么他的爱就会源源不断地向你奔涌而来，最后得到快乐的人不还是自己吗?

如果男女双方能够这么想的话，就不会产生那么多的怨妇怨夫了。再唠叨一句，不要在乎对方对你的爱恋程度，一定要告诉自己：我爱他，我同样爱那个爱他的自己。遇到问题先从自己找原因，不仅能让你的恋爱顺畅许多，更会使你的生活一帆风顺。

综合而言，始终保持单相思的状态是恋爱的基本要诀之一。两个人之间的单相思对到一块便能生出一段又一段的人间佳话。这是爱情的原动力。既然有人爱我，那么我何不顺势而就呢。有这种想法的人，实际上从一开始就失去了恋爱的资格。无论对方对你的爱如何深切，如果你不能心生情愫的话，结果将注定是悲剧。

相互以自己的方式爱恋着对方的两个人之间，相互靠近，相互满足，愉悦之情油然而生。希望能够和对方长相厮守，希望和对方共同体验生命，相互鼓励，从此执子之手与子偕老，这就是理想的恋爱与婚姻。我们可以称之为最极致的单相思。只有经历过极致单相思的凤凰之火，真爱才能涅槃而出。

两个人在交往之前，最好不要考虑太远的事情，比如说相亲相爱。即便自己觉得如何如何，那也不过是幻觉，只会令人陷入对爱的迷思中罢了。先交往，付出自己的爱之后，再去考虑相亲相爱。这才是应有的顺序，遗憾的是，很多女人却不懂得这一点。

同样的，觉得既然我想你，你就应该想我的人也是很可笑的。原因就在于，这些人只是喜欢那个被人喜欢的自己，而不是自己喜欢对方。由于这些人爱的只是被别人宠着的自己，因而极端一点地说，无论对方是谁，只要能够使自己觉得被人宠着、爱着，她们都愿意接受。而当别人对自己的宠爱有所减弱时，就会对对方心存不满，甚至果断地抛弃对方。这样的情感无论如何也不能够被叫爱，它不过是一种畸形和变态的自我中心主义罢了。

在乎他的心

恋爱归根结底一定要从心里面喜欢对方才行，而且还有一个前提就是：自己能够感觉得到，因为喜欢对方，自己会变得心情愉悦。这两个前提得同时满足，才得到好的结果。

如果能够有这种思想准备的话，即便分手，也不会在心里面怨恨对方。对方对自己的感情稍微有一些波动就会怨气冲天的话，只能说明你口中所说的爱是假的，是用来欺骗人的甜言蜜语。靠虚伪的甜言蜜语，无论谈过多少次恋爱也不可能把假的谈成真的。即便没有分手，两人之间的感情也定然好不到那里去。因为爱的前提错了，余下的步骤即便再符合程序，也推导不出合理的结果。无论在什么时候，在什么条件下，恋爱一定要从爱对方开始。

虽说如此，但哪个女人不是为了能够得到男人的疼爱而拼命和努力呢？所以，对方究竟爱不爱自己，究竟爱自己有多深，这些想法当然是应该关注的。考虑多一点也没问题，记住前提就行了：自己一定是爱对方的。

因为对方爱自己，所以自己爱对方，这种恋爱方式是很危险的，也是不负责任的。一旦对方不再对自己疼爱有加的话，必然会心生怨恨，开始厌恶对方。而那些因为享受对方对自己死缠烂打的人，一旦对方迷途知返，便会对曾经的追求者怨恨不已。至于那些只有从轻视追求者当中才能够找到一丝自信与安慰的人来说，当对方变得强大，变得杰出之后，自己唯一能够做的或许同样只有怨恨了吧。伪装起来的爱情大都只会是这么一种可笑的下场。

恋爱是最极致的单相思，这条原则请各位一定牢记。

纯粹的爱情是不会期待任何回报和报酬的。所以，从根本上说，期待着对方能够和自己结婚也是要求回报的表现，同样是不可取的。只有心地纯真，满心欢喜地为对方着想，为对方的幸福生活祈愿，才能够获得最热烈的心与心的交流。

“我很喜欢他，但如果自己的表白遭到拒绝的话，终究受不了啊”，或者“我喜欢他，所以绝对不能允许他和别的女人结婚”，有这样想法的人并不在少数。不过，人数多不一定意味着合理，这种想法其实完全混淆了真爱和假爱的区别，最终沦落为披着虚伪外衣的爱情。

如果真的喜欢一个人，就应该勇敢地告诉对方，即便是遭到对方的拒绝，也没有必要闷闷不乐。可能那一刻，确实让人难以接受，所以完全可以大声地哭出来，也许发泄完之后，心情就会变得清爽很多。当然也就不可能因为别人的一句拒绝的话从此一蹶不振。此外，即便今后看到曾经的他和别人在一起时，自己也不会感到嫉妒和怨恨，更多的是祝

福。当看到他获得幸福的时候，自己同样也会觉得欣慰。有了这样的心态，你就具备了获得一场高品质恋爱的失诀条件。

性格孤僻也是恋爱的障碍

不相信别人，不相信自己，自我鄙薄这三种性格合到一起，就会使人变得异样，变得性格孤僻。它会使人产生各种低劣的想法，比如说希望得到对方的回报，比如说经常有非分之想。想归想，现实总是以它严峻的面目平等的呈现给每一个人。而想法不能够一一实现的时候，她们便会做出一些有违常理的举动，人也会变得异常疲惫。

关心和体谅别人一定要建立在无偿的基础之上。只有有了为对方祝愿的心，才会做出为对方祈福的事。如今，能够以一颗单纯的，不求回报的心去为对方着想的人越来越少，谈到关怀和体谅，人们就会想到是不是又有什么事情要有求于己。在很多人们眼里，对人热情备至的行为背后一定隐藏着难以启齿的要求，要不就是希望别人不要忘了她，要不就是希望别人不要嫌弃她。

实际上，她们眼中的别人其实也就是她们自己。因为她们自己那么做了，所以才会以自己的逻辑来解释别人。越是饱含期待地为别人服务，越是希望获得更多的回报。一旦对方没有给予自己足够高，能够达到自己心理要求的回报，就会变得不满与焦躁。如果对方恰好也是同样类型的人，那无论是依靠什么建立起来的关系都将必然破裂。心怀不满的人聚在一起是不可能得到快乐的。因为善与善可以共存，但恶与恶永远势不两立。

自我鄙薄心理很强的人容易变得过于谦卑，变得软弱，容易受到别

人的欺侮。在与人接触时，容易让人觉得不诚实，因为她们在受到别人褒奖的时候，总是会极力否认。虽然在她们自己看来是谦虚的意思，但给人的感觉可能是故意摆架子。而当她们受到别人的批评的时候，总是点头哈腰地表示赞同，承认自己是如何如何的无能。不过，在他们自卑感背后，其实往往都隐藏着一种非常高的自尊心。所以，从她们的口中，你永远不可能听到她们对自己的真实评价，因为她们害怕面对这一点，她们不敢将自己的真实状态暴露出来。另外，由于她们对自己的所作所为缺乏信心，所以经常要看别人的眼色行事，无论干什么事情，都会显得畏畏缩缩，人也容易变得疲惫不堪，而这一切都源于她们有违自然的心理与行为。

下面介绍的是一位十六岁的女高中生写的文章，原文刊登在2002年10月10的《朝日新闻》上。

………

无论干什么事情，我都没有自信。总是过于在乎别人对自己的看法。朋友们总是规劝我说：在恋爱方面不努力，就不会有好的结果。这一点我也知道，但是，因为自己缺乏自信，所以从来没积极地付诸过行动。平常的社团活动也是一样，自己都觉得自己不行，从来都没有像同学那样满怀朝气地去练习过。自己实在是一个太软弱的人。好多人甚至直接问我说：你究竟为什么那么懦弱，那么消极啊？

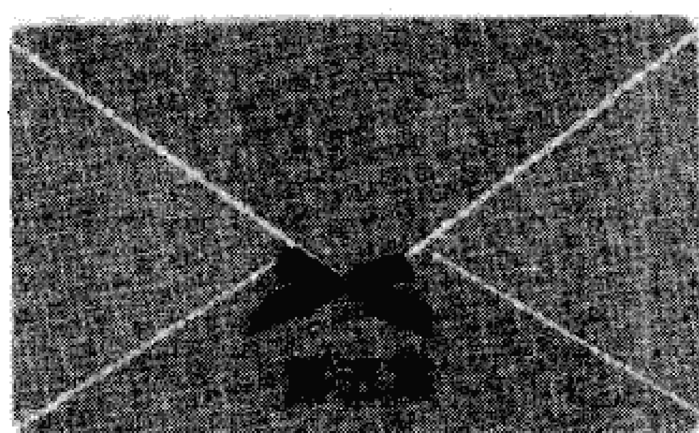
对这样的自己，我早已经疲惫不堪了。对于恋爱，与其说是对恋爱本身疲倦，不如说是对恋爱中的那个自己感到疲倦。社团活动没精打采，一点自信也提不起来，精神方面觉得自己一点回旋的余地都没有，有一种被排挤在角落的紧张感。听到自己的朋友在社团活动中大放异彩的消息，更使自己觉得无地自容。究竟要怎么做才能使自己变得有自信呢？……

觉得这个世上不会有人爱自己，觉得即便主动告白也会被人拒绝，觉得相比别人自己一无是处，见不得别人比自己幸福，甚至觉得自己简直就是垃圾……这些都是孤僻性格的具体表现。这些人并不清楚自己的所作所为，她们反倒认为自己是最冷静，是最理智的。

很多事情可能因为解释方法的不同会出现不同的评价结果，如果总是以一种觉得自己无能，觉得没人会青睐自己的扭曲目光来观察世间事物的话，即便自己并非一无所长，最终结果可能真的变成她们想象的那样。毫无根据的自我嚣张令人无可奈何，但不当的自我鄙薄和自我孤僻更加令人不能理解。

特别是女性，越表现出孤僻冷漠，越会令男人觉得丑陋。他们会觉得性格孤僻的女人总喜欢否定自己，而喜欢否定自己的人是不会懂得如何肯定别人的，因而更不可能会肯定男人，支持男人，包容男人。所以，在男人的眼里，性格孤僻的女人就是不可能给自己肯定和支持的人。即便美得倾城倾国，男人也不会主动跟这样的人打招呼。跟这样的女人打招呼的，都是那些从一开始就不指望能够得到肯定和鼓励的人。他们一般想的只是如何与女人发生性关系，只是把女人当成一种发泄的对象。这些人不但薄情，而且缺乏一个男子汉应有的责任感与大丈夫气概。

想法有违自然，行动有违自然，导致了对自己的不当评价，最终导致了一个人的郁郁寡欢。她们会不自觉地发出拒绝别人的信号，但在她们自己看来却不过是平常。非但如此，她们还会觉得别人的目光过于挑剔，自己早已经招架不住了。她们的每一天都是在这样的状态下度过。心理状态不自然，行为方式不自然的人，生活得疲惫不堪也是可想而知的事。



爱与性

别用性爱测试匹配指数

想要做他的女朋友，想要以恋人身份和他相处究竟是一种怎么样的心理状态呢？难道说发生了肉体上的关系就可以称为是恋人了吗？或者反过来说，如果没有发生肉体上的关系，即便约会的次数再多，关系就算再融洽也不能称为恋人。难道事情真的是这样的吗？

靠约会的次数，以及肉体关系的有无和频率来判定是否恋爱，或者说交往的状态实在是一件极其荒谬的事情。为什么这么说呢？原因就在

于，即便接吻和做爱再重要，但它们也终究不过是恋爱的一种手段罢了。

其实，所谓恋爱，就是要不断地创造出两个人之间更多的、心与心之间的联系和沟通。心与心之间的联系和沟通会使人感到愉悦。也就是说，当人们感觉到自己的心与对方的心是紧密联系在一起的时候，他们彼此间就会有快感，因此才会需要对方。有谁会不喜欢舒服的东西呢？人们之所以会愿意活在这个世界上，就在于他们可以不断地追求更加舒适的生活。我想，这么说也应该不为过吧。

约会和做爱的目的就在于创造两个人之间的心与心之间的联系，并且让这种联系得以不断地加深。心与心之间的联系越紧密，两个人之间的关系就会越加深，两个人之间的交往也会变得越来越快乐。因此，人们才愿意和能够让自己觉得心心相印的人生活在一起。

当然，如果仅仅关注于恋爱的外在的话，能够达到接吻和做爱的程度确实反映出两个人的关系非同一般。不过，如果通过接吻和做爱没有能够达到传递感情、增进两人之间相互了解的作用的话，最终也不过是肉体上的发泄的快感而已。也就是说，做爱并没有起到其应该具有的功效。

做爱是一种愿意接受对方热烈的相思之情，同时也愿意将自己的内心激动传递给对方的行为。与自己心爱的人做爱会使双方都能够得到身心上的愉悦，和自己不爱的人做爱得到的只是恶心以及动物般的情欲发泄。这种说法乍听起来可能会让人觉得不可思议，不过是一种简单的性行为而已，怎么会带来差异如此巨大的结果呢？不过仔细想一想，也不难明白，毕竟人不是动物。外在的形式虽然差不多，但是由于当事人内心环境的不同，因而结果才会变得迥异。当爱的力量被注入到身心交融的两个人之间的时候，内心就会变得滋润，心情也会变得愉快。相反，如果是冷漠、猜忌和愤怒被浇灌到两人之间的话，化学反应的结果必然

是恶心与恐惧。人的感情就是这样，特别是女性，对这种事情的反应相比起男性更加的敏感。所以，与自己心仪已久的那个他融为一体的时候，整个人都会觉得飘然欲仙。而如果说是色迷迷的中年大叔的话，哪怕是仅仅握个手，也会让人觉得恶心得三天吃不下饭。对于人来说，行为本身并不重要，重要的是行为可以为自己，或者向别人传递出什么（通过行为了解对方对自己的看法）。

所以，仅仅依靠接吻，或是做爱这些行为本身是没有办法测定出两个人之间交往关系的深浅。如果这些行为传递出的不是爱，而是猜忌与怨愤的话，那么两人之间的关系无论如何也不能叫做恋爱，毋宁说是一种让人不寒而栗的变态关系，甚至是一桩耸人听闻的怪谈。

性爱不是达成恋爱的手段

恋爱的目的就是建立两个人之间心灵上的牵绊。作为其手段，我们才需要接吻和做爱，但千万不能将它们本末倒置。有些年轻的朋友觉得，谈恋爱不就是为了能够接吻和做爱吗？如果是这种想法的话，那实在是一件让人惋惜的事情。目的是目的，手段是手段，一定要将它们分开考虑，不可混淆了二者之间的关系。

恋爱的目的就是用心交流，彼此向对方奉献出自己的真心真意，体味爱情所带给人的美好。为了达到这个目的，我们需要一些特定的途径。接吻和做爱不过是这些途径当中的一部分而已。仅仅着眼于实现目的途径，而不注重目的本质，是看不出两人之间关系好坏的。想要通过单纯的外在行为来了解两个人的内心牵绊的程度，未免也太低估人类心理的复杂性了。人们常说，女人心，海底针。况且在这样一个日益纷繁复杂

的现代社会，一个人的心理怎么可能这么简单地就被人识破？总之，丰富的性经验并不意味着丰富的人际交往的经验。

仅仅保持肉体上的关系，谁都可以做到。但是，要想通过做爱建立和保持感情与信赖却不是每个人都能够简单做到的。只有那些不断反省和认识，努力纠正自己有违自然的行为的人，才有可能达到上面的目标。只有那些能够清醒辨别真爱与假爱的人才有机会实现上面的目标。快乐的恋爱，生机勃勃的生活，看似简单，但实际上是一种极具高度的精神活动，并不是每个人都能够实现的。

就像干活就可以拿工资一样，发生男女关系就会有孩子，但是这些东西离真正的婚姻还差得远呢，甚至有的时候连恋爱都算不上。两个人之间心有牵绊，愿意为对方的幸福着想，这才是真爱。有很多不幸的女人对自己的感情总是心怀不满，原因就在于在她们和爱人之间，虽然有了接吻与做爱的外形，却没有心灵牵绊和为对方着想的胸怀。

认为只要接吻和做爱做多了，两个人之间自然而然就会产生心灵牵绊的说法是极其可笑的。恋爱经验丰富，或者做爱经验丰富的人不见得就是精通恋爱的人。

“我跟二十多个男人睡过觉，现在觉得男人也就是那么一回事”，“所谓做爱，其实根本就是为了满足男人的欲望”。我们且不谈说这种话的女人究竟懂不懂得恋爱的真谛，光是其过于混乱的性生活就足以让人为之怜悯。其实，这样的人根本不知道什么叫做真爱，她们是恋爱上的瞎子，是恋爱上的音痴，是恋爱上的受害者与加害者。

不敢恋爱更糟糕

有人可能会说了：照你这么一说，约会啊，做爱啊什么的跟恋爱就一点关系也没有了吗？那恋爱还能剩下什么？请记住，恋爱是目的，其余的都不过是手段，只注重手段，而不考虑目的是很可悲的。

再强调一遍，对于恋爱来说，重要的不在于做了什么，而在于以一种什么样的心态去做。两个人有没有用心地去为对方考虑，即两个人之间有没有用爱去爱才是最根本的。没有这些本质上的东西，约会再多也不过是浪费双方各自的生命罢了。

如果能够感觉到有一根结实的线在牵挂着自己和对方，女人是不会经常感觉到孤单的。虽然这根线看不见，摸不着，却可以如定海神针一般让女人安心。有了这种安全感，即便对方常年不在身边，自己也不会魂不守舍。

如果约会之后，刚刚离开就会感到坐卧不安，那么就说明在两人之间还没有形成那条结实的线。可能有人会说，我是因为喜欢他才想见他的，其实那只是你一厢情愿的幻觉罢了，约会后的失落与寂寥才是你想再次见到他的真实原因。

约会的次数越频繁，人就会变得越失落寂寥，这是很可怕的事情。明明心中是被一种空虚的心理所催促，是负面的，但是在当事人的意识当中却是正面的，她们会坚信自己想要再次约会的正当性。所以，和自己喜欢的人越会面，越会感到孤独。

不过，中了此种毒瘾的人虽然很享受每一次的重逢，但最后还是会感觉到某种不快。这是一种有违自然的不快，甚至比那些没有经历过恋

爱的人心中的不快还要令人苦恼。在恋爱上，女人一旦有任何差池，就会变得异常危险。恋爱所带来的负面效果一旦超过正面效果，人便会处于一种恋爱上的入不敷出的状态。

不过，有些人可能觉得，时间会冲淡一切。只要时间长，什么样的人际关系都能够出现，这其实是大错特错。不停地消耗时间，直到最后把自己的心耗干，仍然一无所获，这样的女人很多。很多人都觉得，人的一辈子不就是经历事情嘛，不管什么事情，经历总比不经历好，经历得多总比经历少要好。但我想说的是，在恋爱的问题上，尤其在性体验上，女人最好还是要坚守住自己的矜持。后面我们将会谈到，对于女人来说，性实在是一柄双刃剑，它能轻易地成就一个女人，也能轻易地毁灭一个女人。如果带来的是正面的效果的话，则罢了。如果是负面的效果的话，即便只有一次，也会像刺青一样，一旦植入便永远也无法去除。因此，一旦经历过不好的事情，人的心就会渐渐地散乱，而一旦经历过一连串的不好的事情，人的心就会自然而然地衰老死去。

看看周围那些享受过无数恋爱经历的女人吧！有谁在和几十个男人恋爱之后还能够找到朴实善良的男人？有谁在和几十个男人发生过关系之后还能够和家人共享天伦之乐？反正我是一个也不曾见到过。

这些话不是信口开河，我曾经对数千人进行过恋爱调查，有过滥交经历的人没有一个有好的结局。很多有过不好的恋爱经历的人会一直处于那种非正常的恋爱状态，无论其换多少的男友。不好的恋爱带来不好的婚姻，带来苦楚的婚后生活，甚至往往还会影响到未来的孩子。

尤其是那些有过不好的恋爱阴影的人，一定要多加反省，一定要认真剖析自己。如果不就此改正的话，将来再谈恋爱，很有可能还会在原地踏步，还会在原来的泥沼中徘徊。认为这个男人不合适，可以换另一个人的轻率想法注定会给自己带来不幸。

其实，人都是非常保守的。放任自流，任由过去的不好想法继续引领未来的生活，是每个人或多或少都会存在的惰性。不从根本上对这种惰性加以改造的话，未来仍将会发生同样的悲剧。具体说，放到恋爱上就是，即便恋爱经历丰富，也并不代表恋爱的感情丰富。恋爱得再多，实际上也没有什么正面的意义。所以，在恋爱的问题上，不要总是一山望着那山高，而是要切实地享受好眼前的风景。

顺便说一句，最终修成正果的女性，没有一个人会觉得恋爱的成熟度是靠次数取得的。她们大部分都是一次，或者是两三次，只要遇到眼前一亮的人就会果断地把自己嫁出去。

女人，请珍惜你的第一次

女性在进行自我剖析之前，一定要首先明白第一次的接吻与做爱的重要性。现实情况就是，如果一个女人能够从第一次的接吻和做爱中获得足够的愉悦，那么在今后的生活中，她往往也能够继续和对方保持这种称心如意的感觉。即便今后因为一些不可预知的事情，没有最终和对方走进婚姻的殿堂，但由于有了第一次的快乐回忆，纵然换做他人，同样可以感受到身心上的愉悦。

如果第一次的接吻或做爱没有取得完美的效果，甚至让人觉得“也就是那么一回事”，“没有什么大不了的”，作为女人本身对此也放任自流，不管不顾的话，很有可能她这一辈子都不会再感受到接吻与做爱的美妙和感动了。有的人在刚开始的几次，感觉还不错，但越到后来越觉得没什么意思。同样的，这些人可能从此以后再也不会感受到恋爱刚开始的愉悦跟激动了。即使恋爱的对象换了千百个，最终结果却只有一个。

因而，我们才说，最开始的几次是最为关键的，此后再多的相同行为都不过是最初的翻版而已。

世间事物就是这么回事，如果有一个好的开始的话，那么越往后做就会觉得越顺利。与人相处也是如此道理，最开始的接触如果取得了好的效果，人与人之间的纽带就会越变越紧密。感情的纽带变得紧密了，就会促使人们给予对方更多关怀与热情。无论是哪一方，都会觉得心情舒畅。这样一来，人与人之间的交往得以长久，在心灵上才会融为一体。因而，在时间的催化之下，彼此才能成为对方生命当中不可或缺的另一半。

再来看一下初次印象不够完美的情况。认为男人也不过如此，或者觉得刚开始的几次还可以，但是越到后来越觉得无趣的人，不仅会变得越来越怀疑自己（美好愿望破灭所带来的失落），而且会变得警戒心（即便遇到新的恋人，也会觉得男人都一样，心中充满了不安）越来越强。于是，开始对世界和他人产生疑虑，渐渐地觉得世界上怎么可能会有人愿意死心塌地地为自己好呢。一个人如果总是处于一种怀疑自我和怀疑他人的心理阴影当中的话，那么她是不可能感受到任何来自外界的爱的。无论对方对她的爱是多么真诚，她也会觉得那是想象出来的幻觉。感情这种东西很挑剔，如果当事人不是处在一个安心和信任的状态之下的话，那么它是不会光顾的。

咱们来举一个简单易懂的例子吧！

比如说，你有生以来第一次坐过山车就遭遇了车祸，过山车中途脱轨，你受了重伤。由此你便对过山车落下了严重的心理障碍。后来，即便有人跟你说那辆过山车已经修好了，但是事故给你带来的影响实在太大，任凭他再怎么说，我想你也不敢再去尝试了。同样的，即便换做是其他游乐园的过山车，你也不会轻易去坐，因为你心里面害怕过山车。

即便有人告诉你说，别担心，这辆过山车一次也没有发生过事故，你也不会坐。因为你心里面会想，别人坐的时候是没有事，但是如果偏偏我上去之后就出事的话，那该怎么办呢？再假设，你被别人说服了，又坐了一次过山车，并且也平安地落地了，即便如此，你心里面也会惴惴不安地想，这次算是捡回一条命，下次估计就没这么幸运了。

人对自己曾经遭遇过的痛苦经历总是会记忆犹新，做爱也是如此。

如果第一次的肉体接触不能够让人觉得满意的话，那么可能第二次再做就会变得越来越没有底气。或许人们没有留心这一点，但是事实却的确如此。

有些女性觉得这一次没有成功不要紧，还能够期待着下一次呢。而有些女人觉得跟这个人不行没关系，换做其他的人就会好了。这两种人有一个共同的特点就是，她们都对当下的这一次没有足够的信心，都处于一种怀疑和不确定的状态。

上面我们说了，当处于怀疑的状态的时候，对方的爱就传递不过来。但可怕的是，即便人的心灵处于闭合状态，对方传递出来的不好的东西也能够长驱直入。或者说即便处于怀疑状态，也能够完全地感知到来自对方的坏的东西。所以说，即便准备再次尝试，如果仍然心有怀疑的话，爱的阳光依然会照不进来。结果就是：看，果然像我怀疑的那样吧。这种想法是坚定了自己的怀疑的信念，但却一点点地稀释了对别人的信任。

在此需要特别提醒大家的就是，越是记忆力、洞察力和推理能力等各方面都出众的女性，越容易陷入到这种恶性循环当中。

糟糕的恋爱经历会离爱情越来越远

曾经有一个女高中生向我咨询过这么一段事情。

“老师，我男朋友说男人就得和很多女人做爱，这样才能成为一个男子汉。而女人如果这么做的话，就会变得越来越肮脏。男人的出轨都是有理由，有根据的。这是真的吗？我觉得女人也只有和不同的男人接触之后，才能知道谁是最适合自己的，谁才是适合结婚的。要不然怎么可能会幸福呢……”

先说结论，无论是男人还是女人，即便他们有再多的性经验，也不一定就能够成为好男人和好女人。男人需要爱别人才能够成为好男人，女人只有被别人宠爱才能够成为好女人。

如果一个男人充满魅力，并且很会讨女人欢心的话，那么一定不是因为他经历过的女人多，只可能是因为他深爱着对方的女性。

男人只有在不断地对女性付出爱的过程当中才能够变得成熟，也只有在这一过程中，才能获得生活的智慧。通过学习，人们可以获得知识，但只有通过爱别人，人才能获得智慧。充满睿智的男人在女人眼中必然是一个魅力无限的人。和一个充满智慧、勇气和爱的男人在一起，女人会有一种被保护的感觉，从而得到安全感，做爱的时候也会心情愉悦。(具体请参见拙作筑摩新书版《女人究竟看重男人的哪一点》)

相反，如果一个女人能够徜徉在男人无限的宠爱当中，自然就会向好女人的方向转变。和一个深爱自己的人做爱，内心会觉得满足，会令人感到圣洁。因为只有圣洁的女人才值得男人去疼爱。

纯真无邪的不一定都是处女，将做爱与肮脏等同起来的说法是极其

错误和荒谬的。一旦女人被爱的海洋所包围，在她身上的怨愤与猜忌就会随风散去。所以，如果能够遇到一个好的男人，并且和这样的男人做爱，女人不仅能够增加了性经验，而且也会使自己的内心高尚起来。从古至今，女人的圣洁都是要通过性才能体现出来的。

相反的，和那些毫无体贴之心，没心没肺的男人做爱，只会增加女人的怨愤和猜忌，再圣洁的女人也会受到玷污。所以，如果非要说的话，可能这就是在某些人口中做爱等同于肮脏的最好的注解吧。

一旦受到了玷污，再想将身体和心灵上的污秽清除干净就很困难了。这些污秽不堪的东西就像皮肤上的污点一般，紧紧地附在身体之上。相对于男人，女人是很容易被玷污的。男人即便没有爱，也仍然能够无所顾忌地发生性关系，也几乎不存在被女人玷污的问题。但换成是女人的话，则通过肉体的接触，女人确有可能变得不洁，因为她要承受男人身上所有的不净之物。

如果不是自己喜欢的男人，即使只是简单的身体接触，女人所感受到的不快也会比男人要敏感上上百倍，甚至上千倍。简单的接触都会这样，如果是身体上的亲密接触的话，受到的伤害该有多么的巨大啊!

做爱是一柄双刃剑，在它当中可以有爱，也可以有怨愤和猜忌。女人的特质决定了女人既容易吸收对方的美好的东西（感情），也容易吸收对方不好的东西（怨愤）。女人通过自己心理的变化，可以清晰的，本能的认识到这一点。因此，对她们来说，并没有必要非得经历很多数量的男人，只要是对自己疼爱有加的男人，女人都会愿意和他长相厮守。因此，从这一点上说，是非常有利于将自己从不洁的边缘拉回到清洁的世界的，这就是人类社会的普遍倾向。

女人正是因为有了这样的性质，所以当她遇到了心目中的真命天子的时候，她会直觉地感到，和这样的人在一起会得到纯洁的爱，因而才

愿意以身相许。而且，一旦她们的心理感到满足的话，就不会再想着和其他的男人发生任何肌肤之亲了，也不会想着通过肉体上的接触来考察究竟谁更爱自己了。一旦女人得到了纯真的爱情之后，一切非分之想都会随之烟消云散，甚至连想都不会想到了。

如果一个有了伴侣的女人仍然春心荡漾的话，只能说明她的性生活是不完美的。因为不完美，所以才会心有旁骛。因而，对于女性来说，和很多男人有过肉体上的瓜葛，其实就意味着一桩桩失败的爱情。具体来说，女人无一不是为了自己心中的真爱在追求，但是追求的结果竟然是一段失败透顶的性生活。因此，她们更加拼命地去找，但是找来找去找到的净是一些没心没肺的无能肮脏之辈。最后，沾上了一身的污秽之物，纯洁的身体与心灵从此被不断地玷污，但是她们却没有及时地吸取上一段恋情的教训，继续在她们失败的泥沼中蹒跚而行。

经验丰富这个词本来给人很正面的印象，但要是被运用在性关系上面的话，就会变成了“精神不正常，抓不住真正爱情”的代名词了。

更糟糕的状况就是，越是经历没有爱只有怨的性，越会受到对方男士的不良影响，从此以后便走上了一条恶性循环的路。每一次的恋爱失败都预示着下一次恋爱对象素质的恶化。这一点才是最可怕的，它让人们没有勇气再去面对未来。很多人就是这样破罐子破摔，最终跟幸福说再见的。

无论是从哪个环节，只要是陷落到这个恶性循环当中来的话，再想遇到美好的爱情可能就不那么容易了。无论怎么努力寻找恋人，无论如何慎重选择，最后能够对自己魅力感到折服的，基本上只可能会是那些无能之辈。老经历一些不好的事情，最后的结果怎么可能会好到哪里去呢？

要想将侵入到自己体内的无能之辈们的怨愤清除出去，确实是一件

难事，更不要说几十个人的流毒了。这样的人能否在有生之年，碰到一桩饱含深情的爱恋，听起来都会让人觉得悬。

对女人来说，第一次实在是太重要了。换句话说，如果第一次的接触能够让人感动得痛哭流涕的话，那么以后即便和这个男人分开，也仍然能够有机会获得令人感动的爱情生活。相反的，如果第一次就让人思而生厌的话，那么这辈子要想再碰到让人激动的性体验估计就很难了。

碰到这样的问题，与其从男人身上找原因，还不如多问问自己为什么。特别是那些满肚子苦水，没有一丝一毫甜蜜的女人，更应该深刻地反省自己。要知道，如果对自己再不进行大规模地改变的话，要想找到美妙的恋爱感觉简直就是痴人说梦。有人期待邂逅，觉得只要能够遇到那个完美的瞬间，自己当然就会获得幸福。确实，邂逅虽属偶然，但无论如何也是一种浪漫的开始，但你有什么资格要求邂逅的浪漫降临到你的身上呢？而且，你又凭什么保证你所邂逅的男人一定是优秀的，懂得疼爱女人的人呢？很多庸俗的无能之辈往往看起来也是很杰出的呢——在某些女人的眼中。

如此看来，在关于性的方面，很多人所谓的经验不过都是恶俗的经验罢了。我想，这么说应该也不为过吧。人们常说百闻不如一见，只有亲身经历了才会得出结论，但是现在我们知道了，这一点似乎并不适用于性。

守身如玉这个词现在正在变成一个讽语。不过，这个词再明白不过地显示了要始终坚守住女人心灵上矜持的意思，它绝非是一个侏罗纪时代老化石的代名词。

在面对性的诱惑时，女人一定要告诫自己：慎重，慎重，再慎重。

专家也难断定的事情

“都到这个岁数了竟然还是一个处女，实在太丢人了，不敢让对方知道”。当今社会，似乎很多女人都对自己的处女身份很是苦恼。

实际上，即便是经验最丰富的妇科医生，利用仪器对女性生殖器进行观察，也都不能说出处女和非处女究竟有什么区别。更不要说是一般的男性了，他们要想判断一个女人是处女还是非处女，几乎就是不可能的。

有人说，性交有血的话就是处女，没有的话就不是处女，这也只不过是一个指标罢了。实际上，有些人在头几次的性交当中每次都会出血，而有些人则只要性交就会阴道出血。此外，很多时候，人们还会将月经血当成是处女的标志血。（一看到床单上有血，男人就会激动地感慨道，原来真的是处女！然而实际上，只有女人自己心里清楚，她们明明知道是月经血，却仍然伪装成处女。这样的事情还不少呢。）难道没有流血就一定不是处女了吗？当然不是，初次性交没有流血的女性在全部调查女性中的比例可能达到半数，甚至有些时候还超过了半数。

总之，靠流不流血来判断一个女人是不是处女其实是很难的，即便拿观测仪器对女性身体进行观测也都不一定能得出结论。不管怎么样，这个工作对男人来说确实是一件困难的事情。所以，我的意见就是，是不是处女，要由女性自己说出来。

骄傲吧，处女们

仅仅保持肉体上的处女之身并不能说明真的具备了处女的圣洁。但是，我要说的是，如果你现在仍然是一个肉体上的处女之身的话，请不要随随便便地将自己的身体贡献出去，并且你应该为你的身体感到骄傲。

有人可能会觉得，处女就是不受欢迎的女人，处女是可耻的标志等等。这其实是一个天大的错误。处女们没有必要感到羞愧，反倒是那些认为处女们很可耻的人才是可耻的。

没有被肮脏的男人所玷污，仅仅在这层意义上，身为处女就具有许多重要的意义和价值。通过研究，我们发现，在现实生活中得到充分父爱的女性不会整天吵吵着要恋爱，要恋爱。并且她们对自己的处女之身总是充满了自豪，不会轻易地向男人奉献出自己的身体。只有为了那些愿意为自己付出感情——至少是不低于父亲对自己的爱的男人，她们才会敞开自己的身体。

我这里有一个很有意思的证据。很多以前生活放浪的女性在通过自我剖析之后，努力地改正，最后终于找到了自己的真爱。这些人最喜欢说的一句话就是：能够将自己的处女之身献给这样的人才是最值得的。原因我们也已经说了，女人在本质上，只有为了深爱自己的男人才会愿意献上自己的身体。

不过，那些没能找到自己真爱的女人们相比来说就要惨了许多。“什么处女不处女的，给谁还不都是一样，没看出有多大的差别。男人不就是那么回事吗?"。有很多人抱着这样的念头，于是对尘世开始厌恶。

纠缠不清的处女情结

男人们喜欢处女，至少有一下三个理由。

首先，如果女人是处女的话，就不用担心她会将自己的生殖器大小、做爱的技术和感情的程度与前面的人进行比较。男人也需要安全感。因为没有可以比较的对象，所以结果就是，无论在哪个方面，自己都是最棒的。这种安全感可能在女人看来实在是难以理解，但是这对于男人来说确实很重要，他们需要在女人面前展示自己的强大与不可替代。或许这就是男人的虚荣吧。如果一个男人是一个女人的第三个男人的话，那么你能想象当这个女人说“看来看去觉得还是第一个更厉害”的时候，男人的心理感受会是怎么样的吗？他会立即失掉一切的信心，瞬间变得阳痿。其实，男人也有脆弱的一面。

其次，如果女人是处女的话，那么她生出来的孩子是自己亲生儿女的可能性就会非常的高。之所以会这么说是因为，女人只要能够生孩子，即便她出轨，搞婚外恋，但是生出来的孩子可以保证百分之一百是自己的亲生骨肉。男人却做不到这一点，他唯一能做的就是相信女人说的话。不过，随着生物技术的发展，如今可以做 DNA 亲子鉴定，但是在很久以前，对于是不是自己的亲生骨肉的问题，男人只能依靠女人的说法才能最终确定。而且在现实当中，确实有接近百分之十的孩子并非是丈夫一方的亲生骨肉。在这一点上，如果是处女的话，就不用担心自己的妻子与前男友会藕断丝连，或是旧情复燃了。

第三，如果是女人是处女的话，男人就会有一种喜悦感，觉得一直以来女人等的那个人就是自己。男人都有征服的欲望，而女人一般不会

有这种想法，所以可能这一点对于女人来说，同样的不可理解。男人的征服欲望表现为，要在战争中取得胜利，要征服对手，这是一种根本性的，本能的欲望。比如，在幼儿园里面，同样是给一张画纸，女孩子可能会在上面写写画画，但男孩子拿到手就会将画纸揉成一团，当球踢。这就是男女差异的最生动体现。男人每时每刻都处于一种战斗状态，他们天生就有着对强大的热切渴望。就像男人愿意开动力强大的车一样，这些都是命中注定的，他们要用强大的动力不停地去征服世界。所以，男人们总是希望自己是自己女人的第一个男人，这样才能充分满足他们内心里征服的欲望。

女人们愿意和他们上床在某种程度上也能够反映和满足男人的征服欲望，不过就好像是征服一座无人登顶过的高山一样，征服一个毫无性生活经验的处女所得到的满足和愉悦不是一般的成功所能比的。也即是说，征服一个处女不仅仅在于处女本身，在背后隐藏的更是一种战胜其他男人的，只属于胜利者专有的荣耀。

老话说得好，女人们总是希望自己成为男人的最后一个女人。即便男人以前阅女无数，女人总会祈祷自己是男人的最后一个女人，这就是女人。很多女人经不住男人的几句诱惑，稍稍吹捧几句就会自动缴械。“到今天为止，我一共有过二十个女人。不过，你和她们绝对不同，你是最特别的。我会一辈子爱你，嫁给我吧。”当女人听到这种话时，她们往往就会认为自己一定就是男人最后的那个女人了。为什么女人会为自己是男人的最后一个女人而感到高兴呢？同样是一种胜利感。当她听到男人说自己是二十个女人当中最棒的时候，她便相信自己就是男人最爱的那个女人。这些能极大地鼓舞人自信的话怎么会不让女人感到欢呼雀跃呢？

在这一点上，男人有所不同。比如说当一个女人跟你说，“到今天

为止，我一共有过二十个男人，不过跟你在一起觉得是最舒服的。所以请你跟我结婚”的时候，高兴当然是令人高兴了，但总有一些说不出的疙疙瘩瘩的感觉。男人可能会想：现在虽然说自己是她最心爱的男人，但哪天她一变卦，找了一个比我有智慧，比我勇敢的人，那我不就成了垫背的了。到时候我不成了傻子了吗？除了那些极其有自信的男人，大部分的人都不可能轻易地拭去这份心头的不安。与其在这样一种惴惴不安当中度过一生，还不如一鼓作气地去追求一个处女。“一直以来始终守身如玉，我觉得很好。不过为了你，我愿意献上自己”，当听到这样令人安心的话，哪一个男人会不动心呢？

当一个女人觉得男人爱她的时候，她是不可能想到男人是不是会去找第二十二个女人这样的问题的，男人的信誓旦旦足以让她相信自己就是最后的唯一。或者说，她们会认为即便男人出轨了，但是无论怎么说，自己终究比前面的那二十个女人要强，所以说第二十二个也没什么大不了，最终结果肯定还是自己赢。

总结一下就是，女人容易陶醉于最后一个女人的胜利感中而不能自拔，并且将其作为自我信心的来源。男性虽然也会为胜利感欢欣鼓舞，却总是心怀危机意识。

在人际关系上面，这种安全感同样占据着重要的位置。安全感对女人来说非常重要，这一点我们已经一再强调了。但实际上，它对男人来说也有着不可替代的作用，在恋爱与婚姻方面尤为如此。调查结果显示，以非处女身份结婚的女人的出轨几率比以处女身份结婚的女人的出轨几率要高出好几倍。这一事实证明，男人的不安完全是有理由的。

女人常常觉得，虽然对方阅女无数，既然他把自己当作最出色的女人，就证明他没有什么机会再碰到能够比自己更加优秀的女人了，只要他还爱自己，无论他是真的出轨，还是假的婚外恋，最后还得回到自己

的怀抱。这完全是女人在无意识状态下的想法。女人们还往往喜欢预测，觉得男人只要在某种程度上对婚姻还有一丝满足感，即便有时候会见异思迁，也不可能是玩真的。男人虽然很花心，但是只要自己生了他的孩子，他就不可能逃出自己的手掌心，毕竟自己是他孩子的亲生母亲。女人都喜欢凭直觉这么想。

男人愿意成为女人的第一个男人，女人却希望成为男人的最后一个女人。这句话再好不过地诠释了男人和女人的性质差别。

爱情的“三省乎己”

先做人，再恋爱

在本书的第一章和第二章，我们介绍了很多在爱情上不顺利的实际例子。在她们当中，有的费尽全力也找不到男朋友，有的虽然好不容易有了男朋友，但没有交往多长时间就劳燕分飞了。其中，我们也对这些例子进行了具体的原因剖析。本章我们想介绍一些从根本上解决上述烦恼的实用小窍门，供大家在生活当中借鉴。

要想找到一位既优秀又疼爱自己的男朋友，第一步必须具备的心理

条件就是：首先要对当前的人际关系进行一次彻底的清理和反省。要细细体味一下自己人际关系的好坏程度，是不是在某些方面还有改正的余地。比如说，和周围的同性朋友相处得如何，自己在与她们相处的过程中有哪些做得比较好的，哪些地方做得不尽如人意等等。

有人可能会说，要想找到男朋友首先要反省自己的人际关系，这不是开玩笑吧？交普通朋友的方法和谈恋爱的方法根本就是两回事情嘛。比如说现在，普通朋友一大堆，但就是找不到男朋友的人不也多的是吗？在恋爱方面不顺的人难道在人际关系上也不行吗？把谈恋爱和交朋友这两种风马牛不相及的东西硬扯到一块，这样的想法会不会有些太天真了。

我的看法是，谈恋爱与交朋友并不是完全无关联的两回事。它们在本质上其实是一致的。那些在恋爱上面折戟沉沙的人在人际关系上也绝对不会好到哪里去。从这两个方面中的任何一个出发，我们都可以将另一方的情况猜个八九不离十。

可能大部分的人都会觉得，朋友的话很容易交到，但要想找一个合适的对象却很难。或者觉得，跟普通朋友相处得都很不错，但是在恋爱上却不知为什么，总是屡屡受挫。友情简简单单，爱情却实在让人捉摸不透……读者朋友也可以想一想，自己是否也持有这种观点。其实，这完全是一种误解。也就是说，那些在恋爱方面毫无斩获的人同样不可能很容易地就交到真心朋友，而那些找到了恋爱对象，却无法顺利相处的人和普通朋友之间也定然会存在这样或者那样的问题。

我们知道，现实中很多人其实并没有想和自己成为真正的朋友，相互之间的热情和谦让只不过是表面上的逢场作戏罢了。但是人就是这样，很多人都往往愿意，或者无意识地将这类有名无实，空心菜一般的关系当成友谊，而把热情的对方视为知己。

分析归分析，理论归理论，还是那句话，人们只可能理解自己亲身

经历过的事情。只有当人们经历了用真心实意铸就的人际关系，才能体会到很多曾经所谓友谊是多么的空洞。如果人们没有经历过真正的友情，就会想当然地认为自己目前的状态很好，君子之交淡如水嘛，轻轻松松的人际关系还是很不错的。

为了这些不仅缺乏问题意识，有了问题也不愿意去思考如何解决的人，我们做了一张表，用于检验当前人际关系状况之中的盲点。

你所忽视的问题在哪里？

1	曾经多次因为人际关系方面的纠纷而苦恼过。	
2	初次见面时印象良好，关系也曾变得越来越亲近和融洽，但是后来不知为什么就渐渐疏远了，并且此类情况不止发生过一次。	
3	单位里的领导和同事没有合理正当评价自己的努力，觉得他们缺乏发现人才的眼力，简直就是有眼无珠。	
4	没有一位能够长久交往的朋友。	
5	在交往的过程当中，渐渐发觉对方的缺点，于是越来越讨厌对方。	
6	虽然自己总是为对方着想，但是对方却一点也不领情，觉得对方应该更加感谢自己才对。	
7	觉得这个世界上很少有那种能够让自己肃然起敬的伟大人物。	
8	觉得这个世界上没有几个人值得自己去表达谢意，而且很少会有人会真的对别人的热情给予适当评价和感谢。	
9	觉得讨厌自己的人比喜欢自己的人多，而且是压倒性的。	
10	容忍不了别人对自己撒谎，一旦觉得被骗便会大发雷霆。	

11	在单位里，即便有自己觉得还不错的人，也不会主动去约别人喝茶或者吃饭。要是对方主动邀请自己的话，会感到高兴，但高兴之余又会觉得害怕。	
12	觉得虽然自己对很多事情一忍再忍，但似乎没有人在乎这一点，更不会有人表示感谢。	
13	觉得那些对人冷淡，心地不纯的人不应该活得有滋有味。不能容忍那样的人也会有人追求，觉得她们应该受到冷落才对。	
14	最害怕别人讨厌自己，即便是那些自己讨厌的人。认为不喜欢自己可以，但是不可以讨厌自己。	
15	觉得如果不做一些对别人有益的事情，别人就会不喜欢自己，就会开始忽视自己。	
16	一旦别人对自己热情有加，就会不自觉地考虑如何回馈。	
17	认为这个世界上不可能有不求回报的爱，或许只有在极少数的特殊状况之下，才会有这种纯粹的爱情。觉得真正的爱情只存在于电影和小说里。	
18	认为当被问到自己的愿望的时候，不应该回答内心的真实想法，那样太不成熟了。最好先观察一下周围的情况，或者说出委婉的打算，这样才是成熟的做法。	
19	很在乎别人的心情如何，单位里如果有人看起来心情不好，总是会想尽办法去安慰。	
20	觉得如果完全放开生活，肯定会遭到周围人的厌恶，做事情之前总会有这样那样的顾虑。	
21	很喜欢考虑自己是加害者还是被害者这样极端的问题，并且最后总是会把自己归类到被害者的一栏。	
22	觉得自己不如别人的地方实在是太多了。	
23	觉得自己被别人需要的时候是最开心的，不然就会坐立不安。	
24	看到幸福的人就会不自觉开始嫉妒，觉得她们凭什么过得比自己好。	
25	希望世界上的人都和自己一样，吃苦受难才好。	

26	对自己的存在价值没有信心，时常觉得自己没有必要活在这个世界。	
27	觉得世界上没有人会愿意跟自己在一起快乐的生活。	
28	觉得自己明明很努力，但是为什么别人还是不喜欢自己呢。	
29	与其说是和朋友一起聊一些开心的事情，不如说只有当和她们聊一些第三者的坏话、丑闻之类的时候觉得更有聊头。	
30	高兴的时候能和自己一起分享快乐的人很少。	
31	没有多少能够在悲伤时安慰自己的人。	
32	与其做一些好事情让大家称赞，还不如做一些可怜的事情博取大家的同情，似乎后者更能感受到快感。	
33	觉得自己并没有迁怒过别人，反倒是被别人迁怒过。	
34	觉得这个世上没有人会愿意真心为自己的幸福祈祷，或者说世界上不可能会有比父母更爱自己的男人。	
35	有很强烈的愿望，希望自己是一个与常人不一样的人。	
36	一旦别人关怀自己，就会不自觉地认为，这个人是不是想从我身上捞点什么好处才这么做的啊。	
37	有明确的期待之后才会为对方忙前忙后的操劳，但如果对方没有给予自己足够满意的回报，就会感到悲伤，有一种被人辜负的感觉。	
38	觉得再亲密的朋友也终有一天会离自己远去。	
39	觉得无论嘴上说得多动听，最后解决问题的还是钱。	
40	虽然觉得自己应该是正确的，当别人开始发火之后，就会自然而然地改变主意，认为是自己的错。	
41	明明做得很不错也会觉得纯粹是巧合。	
42	无论是与人相处，还是工作，还是休闲的时候，都会很在乎别人对自己的看法，没有一刻可以让自己真正放得下心来的时候。	
43	总希望别人只注意到自己好的地方，同时也不愿意看到别人不好的地方。如果真的看到了的话，一定会装作什么也不知道。希望任何人都生活在彼此的美好印象当中。	

44	被人夸奖的话很高兴，但久而久之，别人一旦不夸奖，自己就会变得很不安，觉得是不是自己有什么地方做错了。	
45	从来没有问过自己到底爱对方有多深等这样的问题。	
46	觉得进行自我调节一点用也没有，即便有用，现在才开始做的话肯定也来不及了。	
47	别人夸自己可爱的时候，总是觉得不可信，极力否认。但当别人说自己缺点的时候，却总是点头称是。	
48	觉得送礼的时候，应该是得到礼物的人更快乐，而不是送出礼物的人。	
49	觉得别人总是在变着法儿地批评自己，心理上很想否定，但是实际行动上却觉得无能为力。	
50	觉得要是失败了的话，不是一切都完了吗。最后畏畏缩缩，什么事情也做不成。	
51	觉得很多事情，大家都知道，只有自己还蒙在鼓里，真是个窝囊废。	
52	对于别人过分的热情，很容易感到厌倦。越是饱含真情实意的热情，越是不敢接受。	
53	不知道怎么回事就会变得紧张焦虑，总是怕做错事，怕别人对自己发火。越想越害怕，不自觉地想通过取悦对方的方式得到解脱。	
54	不知道怎么回事，对于轻松热情的环境适应不了。如果有人很绅士地为自己服务，会不自觉感到紧张，觉得男人还是粗犷一点比较好。	
55	对于甩了自己的前男友从来都不吝惜挞伐之辞，并且希望从朋友那里得到同情。	
56	觉得既然我想你，你就应该想我。要不然的话，就会感到不安。	
	合计	

这些项目有多少和你的情况相符合？上面列出来的这些项目全部都是人际关系不顺利的表现，是一些本来应该注意到，但是却没有得到充

分重视的盲点。利用这个表，可以测出一个人当前人际关系的状态如何，特别适合于那些在谈恋爱和交朋友的时候，总是不能长久的人。对于那些虽有交往，但只流于表面，没有达到心灵深处的人同样适用。对于符合现状的条目，可以在后面打钩。一共是五十六项，符合条件越多的人，说明在人际交往上面的问题就越大。

说明一下，这张表是用来做自我检测的，希望大家在做的时候，以一颗平和的心态去做。如果有人要觉得这张表所列的项目不科学，当然可以不做。可能还有的人会觉得，自己是一个工作努力，人际关系良好的正常人，拿这些东西来搞测试不是羞辱人吗？这样的人自然也不用做，因为即便做了也不可能得出合理的结论，可信度会大大降低。

刚才我们说，单纯从实际状况与表格条目符不符合的角度来说，越多越说明存在问题。不过，那只是纯理论上的，现实中有比这更加有意思的现象。有些人可能看到自己只有七项符合列表的条目，便会长长地松了口气，觉得这下可以放心了。而有些人一测，看到自己符合的项目实在是太多了，吓得魂不守舍，觉得今后自己该怎么办啊。其实，从两者的表现来说，我倒觉得前者的问题更大一些。

符合这些项目的人的性格分析：

第一，对自己的存在价值没有太大的信心。第二，厌世情绪严重，觉得自己干什么都不行。第三，在人际关系方面的认识过于固执，觉得别人都应该以自己为中心才是正常的。

这些人大都属于自我鄙薄的类型，而且对别人极不信任。以她们的这种性格是断然不可能形成良好的人际关系的。从她们自身来说，她们也想和别人好好相处，但总是在不知不觉之中，向别人发出了拒绝的信号：我不愿意和你这样的人成为朋友。

造成这种结果的真正原因不在别人，而是在她们自己身上。如果她

们不能够认识到自己身上的问题，并且去改正的话，可能一辈子也不会处理好人际关系。

从朋友发展为恋人

什么样的人才算是真正的朋友？什么样的友情才是真正的友谊？只有弄清楚了这些问题，才有机会交到真正的朋友。

真正的朋友应该像一面镜子，它能够帮助我们看清楚自己，帮助我们看清楚自己的内心世界，或者说，真正的朋友能够容忍我们无所顾忌地表达出自己内心的真实感受，并且能够促使我们说出自己的心里话。人类心灵最深处的想法（或者是愿望），只有在安心和放松的状态之下，也就是说在一种愿意将心灵敞开的状态之下，才能够与自己之外的人分享。也只有通过与别人分享，一个人才有可能真正清楚地认识自己的内心世界。心虽然是自己的，但是如果不把心敞开，就连自己也无法看清楚里面的真实图景，因此必须要借助一定的外物，而朋友就是可以反射出你的内心世界的镜子。

通过和心心相印的朋友交谈，你会很惊异的发现，原来自己竟然是这种性格的人。人生在世，谁都需要这样的知己，并且同性和异性各有一个为最佳，而他们的头衔就是挚友和恋人（丈夫）。有了挚友和恋人（丈夫）的陪伴之后，人才有可能最终实现自我。通过实现自我，人们会感到自豪，会获得喜悦。而获得喜悦之后，人们最愿意做的就是与自己的亲人一起分享快乐和荣耀。

真正的朋友之间需要相互鼓励。对生活有共同态度，一起经历喜怒哀乐，这样的人才能够称为挚友。只有她们才会愿意用自己的真心诚意

去为你的幸福祈祷，而你也只有在拿出自己百分之百的诚意之后才无愧挚友这两个字。挚友是同性朋友之间的无私奉献，而异性之间的真诚相伴就是恋人。我觉得，挚友也好，恋人也罢，一个人一辈子当中能够分别拥有一个就足矣。

说自己有无数个挚友的人往往连一个真正说得上话的人也没有。挚友这种东西，从数量上说，并非只能有一个，多一个就不行，绝对不是这个意思，只是说在挚友这个问题上要始终坚持质量大于数量的原则。

真正的朋友一般都会先使自己快乐起来，通过自己的热情鼓励和带动周围的人一起快乐。也就是说，我快乐，所以我希望你也快乐。如果达不到这种境界的话，那就说明两个人之间并非可以交心的朋友，或者说关系远远没有达到那种程度。

正因为能够得到快乐，所以人们才会有交往的欲望。快乐通过分享可以变成原来的十倍、百倍，可以传递给更多的人。所以，如果一个人的人际关系处理得比较好的话，不但周围的人，包括本人在内都会变得精神抖擞，充满干劲。日常的快乐越来越多，越来越大，生活自然也就变得幸福了。有一个能分享快乐的朋友，人生就会多一份幸福。

有些人可能会觉得，朋友之间的关系应该清淡如水，应该不要添加过多的成分在里面。不要苛求自己，别要求别人做什么互相鼓励，相互分享之类的事情。只要两个人之间有感觉，意气相投，那就可以成为朋友。不要把问题弄得太复杂。

上面的观点，有一部分是值得肯定的。但是交朋友的关键在于是否能有一颗为对方的幸福着想的心，有了这种意识，才有可能敞开自己的心扉去接纳别人，才能将自己的真实心声吐露出来。也就是说，只要你有一颗为对方着想的心，无论你做什么事情，都是在鼓励对方。只有相互鼓励才会产生相互之间的信赖，信赖关系是要靠相互鼓励这个基础才

能够建立起来的。

有了信赖关系，才能够感受到两个人之间心灵的牵绊。即便不用每天见面也能够感受到对方的存在，即便不用说话也能感知到对方的浓浓友情，当然就没有必要再煲上二十四小时的电话粥了。

就像我们谈到的过于亲密的爱情一样，每天黏在一起的友情同样是有违自然的，其实不是什么好的事情。换句话说，正因为两个人之间没有牵绊，所以要靠每天的会面才能够维持友情的温度。真心的朋友一个月打一次电话也同样能够维持感情。

我始终认为，一个人一辈子如果不能够找到一份属于自己的真正友谊，那么她是不可能找到能够厮守终身的伴侣的。

怎么样，读者朋友，你有真正的朋友吗?

如果你觉得自己的回答是否定的话，那我还是奉劝你在寻找男朋友之前，最好先学会如何去获得一份真正的同性友谊。这才是要优先考虑的，能够获得一位挚友，离获得一位如意郎君就不远了。

对于那些有了肯定回答，却依然没有男朋友的人来说，没有必要着急，因为你已经具备了获得一份完美情缘的条件。在不远的将来，或许就在明天，你的白马王子可能就会出现在你的面前。

你了解自己吗

下面，我想再深入地探讨一下为对方的幸福着想的问题。

你对自己身上的优点和缺点了如指掌吗?

对自己的存在缺乏信心的人，或者是那些性格孤僻的人对自己身上的缺点可以说是了如指掌，但是她们却往往忽视了对自身优点、长处的

认识和把握。这些人最容易关注自身的不足之处，眼光总是盯着自己不如别人的地方。久而久之，导致她们在面对别人的时候，同样也只会关注对方的短处。她们不是不愿意学习别人的优点，而是已经没有了能够欣赏美好的眼睛。

有些人跟别人明明相处得很好，突然有一天，在对方身上发现了某些缺点，从此便觉得这个人不行，实在忍受不了其身上的缺点。如果既能看到缺点又能看到优点的话，也无甚大碍，但可惜的是，这些人已经没有了发现别人长处的能力。所以，结果常常就是，自己整日闷闷不乐，但又不好意思说出真实的原因，最后两人的关系就是不好不坏，不咸不淡地那么拖着。

在这些人身上，就连发现对方长处的眼力都没有，更不要说挖掘对方的才能，帮助对方在生活的舞台上大展拳脚了。因为看不到对方的好处和长处，所以觉得对方一无是处，觉得对方无能至极，从而尊重之心也渐渐退去，剩下的只是轻视和嘲笑。

一个整天只会嘲笑别人的人怎么可能会赢得别人的友情呢？更不要说赢得爱情了。

所以我们说，只有那些能够发掘自身优点的人才能够发掘出别人的长处。那么，怎么样才能够发现自己身上的优点呢？

很简单，克服了自己身上的缺点就等于发现了身上的优点。首先，一定要正视自己身上的不足之处（有违自然的地方），比如爱慕虚荣，嫉妒心强等等不好的性格。刚才我们也说了，对自己没有信心或是性格孤僻的人一般对自己的缺点都有一定程度的把握。但是，这些人可能还不了解存在于自己身上的，某些更为丑陋的缺点（更加严重的缺点，更加有违自然的地方）。她们在生活中可能会隐约地感觉到，但是她们却往往视而不见。为什么会视而不见呢？因为她们觉得，本来自己已经有那么

多的缺点了，再加上这个缺点，自己不就更加不讨人喜欢了吗。要她们大方地承认自己身上的不足之处简直比让她们上刀山还要难。

要想发现自己的长处，就必须先发现自己身上的不足之处和隐藏在内、不为人知的更为丑陋的地方。绝对不允许视而不见或是否认这些缺点的存在。将这些缺点隐藏起来，其实就等于将自己未来的优点和才能隐藏起来，才能一旦被隐藏起来便不可能得到施展。所以，第一步就是要拿出勇气，大方地承认自己的丑陋之处和有违自然的地方。

这些“工作”完成之后，自己的优点和长处就会自然而然显现出来。优点和长处显现出来之后，自己心里面一直想做但没能实行的很多事情似乎也都开始有了眉目。一旦开始付诸实施，便会得到无限的快乐，而这种快乐又会反过来促使人有更多干劲，从而进入了一个良性循环。这些步骤看起来虽然简单，却是实现自我的最根本途径。

能够实现自我的人必然会得到这样积极的反馈。人有的时候就是凭借一种惯性才会勇往直前的。越干越有劲，越有劲越想干。事情往往就是在这么一种状态之下不知不觉完成的。期间可能会碰到意志低沉，还有可能会受到有违自然状态各种障碍的影响。但是，人就是在这种不断和错误以及不利因素的对抗当中才找到实现自我的意义的。有些事情可能一时半会儿看不出效果，有的时候冷板凳甚至一坐就得十几年，但是只要坚持努力，一定会开花结果的。

只有能够成功将自身才能挖掘并释放出来的人才会懂得发现和发掘才能的重要性。她们会以亲身的经历告诉别人：你看，就连我这样的人都会有非同一般的才能，你们身上肯定也会有，而且一定比我的潜力更大，让我们一起将它们发挥出来吧。

这种为他人着想的心态是获得挚友和恋人的最重要因素。重要的原因就在于，它是一切手段、技巧和诀窍都无法替代的。帮助对方发掘优

点和长处，帮助对方实现自我的价值是爱情和友情最核心和最闪光的部分。

当然，这种心态并不是对谁都可以随随便便发挥出来的。只有对自己心爱的人，人们才会不知不觉地愿意这么做，但是这也就足够了。人如果不是和爱自己的人在一起，就不会明白什么是爱，什么是被爱，什么是理解，什么是被理解。

帮助对方发挥出身上的潜能，这种心理状态可以体现在日常生活的点点滴滴。这是一种积极的信号，能够帮助对方也产生出同样的想法。所谓情投意合就是这个道理。当两个人都能够互相为对方着想，努力去挖掘对方身上的潜质的时候，其实就是在共同实现自我。

恋爱与结婚既不是互相独占对方，也不是将两个人生硬地绑在一起。要做到恋爱之后比恋爱之前更能感受到心灵的自由，这才是好的恋爱。而结婚的目的就是为了使人过得比以前更加生机勃勃。

无私的人最具恋爱能力

“通过您的讲解，我明白了要想获得完美的爱情生活，首先必须要有真心交往的友谊。但是，无条件地为对方着想，同时又能使自己也觉得高兴的事情似乎很难做得到。哪个女人都会觉得自己是天底下最可爱的女人，自己才是最棒的。所以如果为了别人而去说一些违心的话，即便是为了男朋友或是自己的好朋友，我觉得我也做不到。”

确实，人都会认为自己才是最重要的存在。这是毋庸置疑的事实，也是人类的本能，甚至可以说是一切活着的东西的本能。地球上所有有生命的物体为了生存都会如此表达自己。

有些人说，朋友很重要，恋人很重要，唯独自己不重要。这句话听起来总会让人觉得有些不那么自然，严重一点，说这样的人是伪善者都不为过。

但是，当一个人从心底里觉得自己可以和对方融为一体，对方的幸福就是自己的幸福，对方的痛苦就是自己的痛苦的时候，是能够做到大公无私的，因为对方的幸福和自己的幸福是等同的。能够做到如此境界的生物，只有人类。人类之外的所有动物都不可能做到这一点，而这一点正好化解了私欲与利他之间的矛盾，这就是人类的伟大之处。

虽说如此，实际上，在现实生活当中，要求回报和附带条件的人际关系比比皆是。在如今的世道之下，不求回报，一心为对方着想的事情即便能够想到也做不到。

世人大部分都是如此的心态，这也无可厚非。不过，我还是要说一句：人是可以变得无私的，而且无私的人是一定可以得到快乐的。或许你会遇到无数次令你失望的场景，但总会碰到一次使你终身难忘的愉快记忆。

比如说，在一条狭窄的道路上，两辆车相向而行，这个时候请一定主动地让对方先行。可能在刚开始的时候，没有人会对你的谦让太在意，但是过一段时间之后，也许两个月，也许三个月，在遇到同样的事情的时候，对方肯定会主动为你敞开前进的道路。有些人会觉得这可能吗？可能不可能不知道，但我可以肯定地说这绝对不是幻想。

在日常的生活当中掌握一些驾驶的礼仪，有一颗互相谦让的心，就会使道路交通变得通畅许多。当你在为对方让开一条道的时候，其实是在言传身教，是在教会对方懂得什么是交通礼仪。勿以善小而不为，好的品德会感染每一个受到过其恩泽的人。

在学校或者是工作单位，请大声地向领导和同事打招呼吧，或许在

开始，别人只是被动地应声，但是我敢保证，要不了多久就会有人主动跟你打招呼。

像这样，在实际生活中，不断提高自己的无私的能力，其实就是在培养自己关爱别人的能力。关爱别人的能力，体现到女人身上就是共鸣度和包容力，一旦有了这些能力，你的爱情之树必然会开出鲜艳的花朵。在男人眼里，女人一旦拥有包容力和共鸣度无异于拥有了让人招架不住的无限魅力。

跟孤僻的性格说再见

我们上面曾经多次提到，有些人性格孤僻乖戾，总认为世界上没有人会死心塌地爱自己，这种想法恰恰是影响人际关系的最大障碍。有这种想法的人虽然在内心深处希望有人能够来爱自己，但因为这种想法在作祟，所以导致她们给人的感觉就是：不要靠近我，我不想和你做朋友。男人们最怕这种性格乖戾的女人，没人愿意和这样的人约会。即便本人对对方关怀有加，但在对方看来可能会觉得更加不可思议：既对我好，又对我拒之千里，到底是怎么回事？

身体所传达出来的信号是一种很不可思议的东西。比如说，有些人即便满脸堆笑地面对他人，或者说，一个劲地奉承别人，但其身体传达出来的信号是拒绝的话，那么一百次的笑脸也抵不上一次拒绝给对方带来的感受强烈。越是杰出的男士，对拒绝的感受就越强烈。女士的感觉比男士还要敏感，所以女人一旦觉得自己受到了拒绝，反应的程度和持久度都会超过男性。本来是想恭维对方，创造出一种良好的人际关系，但是没想到事情却适得其反。

可能人们平时并没有意识到，其实人们对对方的心理状态的观测程度是很微妙的，甚至是令人吃惊的。生气、哭泣、欢笑这些东西就不用说了，即便是那些微妙的、用言语也不能完全表达出来的细微变化，人也能够敏感地加以捕捉。也就是说，从对方的表情、动作等各个方面人们都可以抓到蛛丝马迹，通过这些细微的线索，人们就能够揣测出对方目前的心理状态。并不需要太长的时间，人们就可以综合判断出对一个人的印象，“这个人看起来不错”，或者“不知怎么回事，就是感觉不正常”等等。

很多恋爱上老大难的“剩女”们抱怨：自己的要求并不算高，自己在与人相处时，无论是待人，还是接物都很谦虚谨慎，但为什么就是不受人青睐呢？

其实，这些人的问题大都出在孤僻的性格上，也就是说，她们总是会给人一种拒人于千里之外的感觉。如果再不悬崖勒马的话，不要说找一个爱自己的人了，恐怕用不了多久连如何去关爱别人都不会了。鼓起勇气，彻底清除掉自己身上残留的孤僻和乖戾，以自信的心态去面对生活的挑战吧，只有走出自己的心理阴影才有实现自我的可能。

冲破家庭的阴霾

前面我们也曾经分析过，要想成就美好的恋爱，必须要有良好的家庭环境，有父母的榜样做示范，有父母的无私疼爱。从小受到父母疼爱的孩子才会知道什么是幸福，才会知道如何去疼爱别人。

那么是不是说，从小没有获得足够的父母疼爱的孩子就一辈子也获得不了美好的爱情呢？对于那些对父母抱有成见的人来说，是不是意味

着要想找到一位称心如意白马王子比登天还难呢?

当然不是。虽然有些人从小没有从父母那里得到足够的爱，但这并不意味他们就不懂得爱。遇到一位如意郎君，获得一场完美的爱情，走向幸福的婚姻殿堂，这一切绝对不是梦。

其实，对于小孩子来说，成长的过程当中并不是仅仅只有父母的疼爱。如果说一个人从小只有父母的爱的话，那肯定是不够的。理想的感情模式平均下来大概能够有二十个人左右。爷爷奶奶，外公外婆，叔叔姑姑，舅舅阿姨，邻居家的叔叔阿姨，学校的老师等等，只有有了周围这些人的关怀，小孩子才会茁壮成长。

说父母的关爱非常重要的原因在于，孩子可以通过父母对自己的疼爱，学会如何从父母以外的人那里获得疼爱。也就是说，父母疼爱孩子的最大任务不是在于给予爱，而是在于教会孩子如何去获得爱，如何从父母之外的人那里得到别人的关怀。父母最应该教会孩子的就是这种获得爱的方法，应该告诉孩子:爸爸妈妈当然爱你了，但是在爸爸妈妈之外还有很多人也都爱你疼你。我们称之为父母的感情教育。

所以说，能不能从父母那里得到最多的疼爱似乎并不是那么必须，毋宁说从父母那里学会如何获得别人疼爱的方法才是最为关键的。因此，对孩子来说只要懂得如何获得爱，是不是亲生的父母意义并不是太大。只要是爱，无论是从谁得到的，都是爱。即便从亲生父母那里没有得到足够的疼爱，也没有必要伤心落泪。

反倒是那些不但没有给予孩子充分的爱，也没有给孩子及时的感情教育的父母才是最可恶的。虽然他们没有让孩子享受到充分的疼爱，但是他们却不停地对孩子进行洗脑:父母的爱才是最重要的，没有人会比父母更爱你等等。这其实是给孩子上了一道拒绝爱的紧箍咒，导致孩子在长大以后遇到父母以外的人给予爱的时候会想，世界上怎么可能会有

人比爸爸妈妈更爱我的人呢？怀疑、猜忌、不相信世间有无私的爱，这就是父母种下的恶果。

年轻人千万不能被这种自私的洗脑教育所侵蚀和迷惑。这个世界上，能够愿意为你付出超过父母疼爱的人比比皆是，只是你还没有碰到而已。这个世界上，能够和愿意为你的幸福祈祷，并且胜过你父母的大有人在，只是你不愿意去接受而已。

恋爱与遗传素质无关

很多人担心，父母在爱情方面的不幸会不会遗传给孩子，将来孩子是不是也会在情感方面不顺。其实，这种忧虑大可不必。世界上基因可以遗传，但是不幸的爱情却不会遗传。

在孩子的幼儿时期，父母的影响是绝对的。有些人可能会说，虽然在生物学的意义上确实不存在不幸遗传因子，但幼儿时期的耳濡目染使孩子的性格越来越受父母的左右，最后导致了孩子在生活习性方面复制了父母的习惯。这难道还不是遗传吗？

其实，包括我们人类在内，哺乳动物、鸟类和爬行类动物等有性繁殖的生物都会通过遗传因子的组合变换来对后代的基因进行调节，从而使后代产生具有和自己不同的性格特征。这是生物进化的需要。

虽然我们经常说，孩子当然应该像父母，或者说血浓于水等等，但从生物学的角度来说，这完全是一厢情愿和幻觉。

而且，上面提到的生活习惯反面的遗传其实并没有我们想象中的那么大。如果非要以一种父母与孩子必然相似的眼光来观察的话，会觉得这也像那也像。其实，很多时候这种意识都是人为想象出来的，并不具

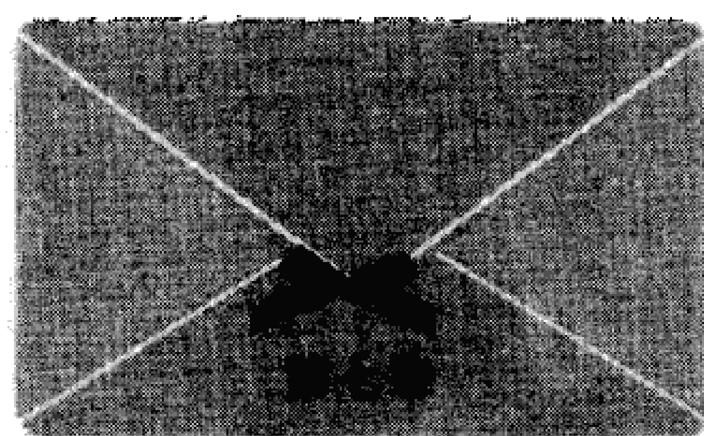
有现实的依据。反倒是认为自己是一个与父母具有不同性质的个体的想法才是符合生物学原理的。因为每个人都应该认识和突出自己与别人不同的特征和才能。

如果非要说相似的话，那也许只是长相和体质方面的相似，在其他方面如果处处一致的话，反倒会有违自然。所以，在恋爱婚姻等方面，即使孩子是从父母阴雨连绵的天空之下走出来的，但是在不久的将来，他们也仍然会拥有属于自己的一片艳阳天。

人应当按照自己的愿望为自己设计出实现愿望的途径。愿望就是希望自己能够拥有某种能力的企盼，途径就是达到愿望的手段，剩下的就是一步一步走完这条路，达到最后的终点。如果说没能够最终实现愿望，那只能说明努力的程度还不够。人们可以靠自己的努力程度去改变自己的人生轨迹，多大的努力就会有多大的改变。

遇到适合自己的如意郎君，走进幸福的婚姻殿堂是一个现实的梦。实现它需要不断地去努力。但如果失败，就不加反省和分析地一味归咎于什么遗传因子，归咎于周围人的影响的话，便不可能会有任何的进步。正是这些借口阻碍了实现爱情梦想的脚步。

读完本书，最希望大家理解的就是，无论是谁，无论什么样的梦想，不努力就一点希望也看不到。相信别人，相信自己，相信未来，坚持努力，永不放弃的人才能够赢得最好的未来。



爱情策略与恋爱禁忌

为什么找不到称心如意的男朋友？为什么好不容易找到了男朋友却没办法长久？对于这些问题，你是否已经找到了答案了呢？估计已经对自身的性格弱点有了一定程度的了解了吧。

据我的估计，在阅读本书的读者当中，处在还差一步就能大功告成阶段的人应该不在少数。很多女性懂得如何穿衣，懂得如何打扮，每天都会把自己收拾得干干净净的，外表上绝对没得挑。不但如此，性格上

也落落大方，待人接物更是没得说。但是，在恋爱问题上却一再受挫折，自己对自己都恨得牙痒痒，再加上周围人善意的旁敲侧击，或者有意无意地讨论：长得也好看，脾气也不错，但怎么就是找不到男朋友呢？说者可能无心，但是听者却十分在意。于是，心里就像倒了五味瓶一般，酸甜苦辣咸各种滋味便一起涌上了心头。

在前面的六章当中，我们侧重分析了恋爱失败的背景和原因，都是一些宏观的东西。在本章当中，我们将会介绍一些具体的可以实际运用的对策，此外还有一些需要严加注意的恋爱禁忌，以供大家在实际操作中使用。作为铺垫，我们还会给大家一些判别真假爱的建议，希望大家在遇到有感觉的那个他时能够派上用场。

如果大家能够切实掌握这些具体实用的方法，并且将它们运用到实际生活当中去的话，实现自己恋爱梦想的几率必然会大大提高。

爱情策略一　学会支持别人

前面我们一直在强调，好女人最大的特征就是具有高度的共鸣度和强大的包容力。也就是说，女人都是天生的拉拉队员，她们一旦发挥出潜在的支持别人的能力，肯定会有意想不到的效果。而对于男人们而言，他们心里更加期待女人能够成为自己最有力的后盾，为自己加油呐喊。这一点或许男人自己没有意识到，但是实际上，女人能够在多大程度上给予自己鼓励和支持是男人在选择恋爱对象时最重点考虑的问题。

所以，越是包容力强，共鸣度高的女人越会受到男人的青睐，而且越是高品质的男士越在乎这一点。男人对于有着这些能力的女人几乎没有任何的抵抗力，他们会自然而然地拜倒在这样的女人的石榴裙下。

我可以负责任地说，是不是美女，是不是追求时尚等等问题对于一个在乎感情的男人来说，就连第二、第三位都排不上。女人们千万不要被什么“男人都喜欢巨乳型女人”等这些俗不可耐的错误信息所迷惑。

即便是参加过美女大赛，甚至获过奖，对于真正优秀的男士来说，也不算什么大不了的事情。或许在表面上，选美小姐的光环可以迷倒一些普通的人，但那也只不过是最初而已，时间一长，真正能够体现一个人的魅力的还得看内在的性格。那些喜欢发嗲以此获得男人宠爱的女人也要惊醒了。当一个男人被女人依赖的时候，他会因为感觉到自己的存在价值而兴奋不已，但是这绝对不意味靠发嗲就可以牢牢抓住男人的心。如果没有肯定和支持，只是一味地依赖男人的话，男人总有一天会爆发的。

因此，要想抓住男人的心，关键在于肯定和支持男人。女人一般不会有希望得到别人肯定和支持的想法，即便有也不会那么强烈，所以这一点对于女人来说，并不那么容易理解。

但是，我们刚才说了，这一点对于男人来说极其重要。如果没有对男人的肯定和支持，恋爱是一定不会成功的。这一点绝不是危言耸听。不信的话，可以拿自己周围的男性亲友做个试验。男朋友、兄弟和父亲，不拘是谁，当你跟他们说出“加油”，“真厉害”，“到底是男人，就是和女人不一样”，“你真棒”等鼓励的话时，他们一定会变得干劲十足。那种高兴劲一定会令你感到吃惊，那种工作热情一定同样会令你感到吃惊。男人就是这样一种动物，越夸他越来劲。

足球比赛中的足球宝贝，橄榄球比赛中的女拉拉队员之所以会受到人们的热捧，并不仅仅在于她们火辣的身材和劲爆的着装，更在于她们对场上队伍士气的影响。很多时候，一支球队能不能最终坚持到底，胜负的结果如何完全取决于场外的助威团。

肯定和支持这么重要，那么具体需要做什么呢？很多人都会这么问。我的回答就是，其实并没有什么特别需要额外训练的地方，它们体现在生活的具体细节之上。比如说，当对方有了无心的事情的时候，简单地说上一句“真好”，“你真厉害”，就可以和对方达成心灵上的共鸣。或者当收到对方给自己的礼物时，说上一句“好高兴啊”，能起到非常有效的作用，只要这些就足够了。有的时候明明不高兴，但是为了追求效果仍然装得很高兴的样子。完全没有必要，做最自然的自己，男人就会觉得没有压力。一旦做作，男人反倒会感到不安。表达高兴的手段有无数种，无论是那一种，只要出于真心诚意，表示出来就是值得赞扬的。即便有些高兴得过头了，以至于让人觉得有些矫情也不要紧，因为得到肯定和支持的男人心里最清楚。没有哪个得到女人肯定和支持的男人会觉得不高兴的。

不过，这种想要鼓励别人，肯定和支持别人的心情并不是对谁都可以产生的，只有对那些自己真心喜欢的人，女人才会愿意心甘情愿奉献出自己的支持。

所以，如果你觉得这个人不值得去肯定支持，或者说觉得喜欢是喜欢，但是要说去支持他的话还谈不上的话，那么就说明你所经历的感情在很大程度上是假爱，要不然就是他并非真心爱你，要不然就是你对他虚情假意。

爱情策略二　抓住男人的心，先从微笑和美食开始

女人对男人的肯定和支持，对于男人来说或许就是某个瞬间。日常生活中最普遍和最实用的肯定莫过于女人的笑脸和亲手做的饭菜了。

比如说，对方将要作为运动员参加一场棒球比赛，而这个时候你亲手做的盒饭就是对他比赛的最大支持。在决赛的时候，或者是他所在的队伍取得胜利的时候，一定不要忘了送上你的笑脸，并且说上一句“你真棒”。话虽简单，但是对于男人来说却无比珍贵。

请他来家里面做客的时候，一定要奉上最灿烂的笑容，并且拿出自己的看家本领来招待他。这些做法看似简单，但非常有效果，可能普通相处需要一个月才能达到的效果只需一天便能够实现。肯定和支持有时候对于男人来说就是这么简单。

一般情况下，没有人会意识到这些小的细节，但小细节却有大用途。原因就在于，所谓幸福的内涵其实就是细小入微的肯定和支持。

再比如说，即便是一对关系不是很好的夫妻，只要妻子还为自己做饭，丈夫能感觉到来自妻子的支持，依然可以获得心理上的安全感。男人是一种反应非常迟钝的动物，虽然受到妻子的鄙视和不满，但只要妻子还为自己做一日三餐，他就会将这解释成妻子仍然爱自己，男人就是这么容易满足。而一旦女人不再为自己的饮食着想，男人就会变得慌乱，变得不知所措。

男人如果缺少了女人的关爱和支持，就一刻也活不下去。一旦受到了女人的肯定，感受到女人的支持，获得了女人的共鸣的话，即便是在高级饭店里享用满汉全席，味道也感觉不如自己妻子做的小葱拌豆腐香。这与其说是饭菜的可口程度，还不如说是心与心的交汇程度。

据某一位专做法国料理的厨师介绍，精选上等食材，采用一流烹饪技术制作出来的菜的美味程度，在享用美食的人那里看来，可能只是占到享用这道菜的十分之三。剩下的七成则分布在酒店的装修，服务生的服务态度，和谁一起用餐，酒店的交通位置等方面。也就是说，菜本身只占了一小部分，大部分的味道在于围绕菜的环境。因此我们可以了解，

其实我们平常说一道菜好不好吃，并不仅仅取决于菜本身的味道，还包括享用这道菜的整个环境。与其说是品味菜，不如说是品味气氛。

说起来有些让人觉得不可思议，我们发现，做菜的人对吃菜的人的关怀程度确实可以反映到菜的味道当中。如果包含了做菜的人的热情在里面，菜自然会变得甘甜可口，香味四溢，让人吃起来流连忘返。而吃菜的人在享受这道美味的同时，自然也可以感受到为自己的胃着想的对方的款款深情。所以，那些厨艺不算太好的女人根本不用担心。战术不好可以从战术方面补偿，技术不好就多花点心思。心思用到了，对方自然感觉得到，因为享用别人为你做的菜其实是在品味别人一片心。相反，有很多人做菜很好吃，但是由于她的心不在对方身上，所以高超厨艺的人做出难以下咽的饭菜也时常有的事情。没有包含真心实意的菜自然吃不出深情厚谊。这种说法乍听起来虽然很奇怪，但在生活中却是不争的事实。

爱情策略三　享受自己的生活

恋爱不是寻求刺激，不是闲来无事的娱乐，而恋人也不是用来排遣生活寂寞，化解心中不安的工具。

如果一个人只是因为没有男朋友就会感到生活孤寂，觉得一个人生活心里总觉得不安才找男朋友的话，那么这样的人是不配拥有对方付出的真挚感情的。以一种消极负面的心态找男朋友，注定了恋爱的艰辛和失败，既害了对方也害了自己。一个人如果觉得独自生活会孤独寂寞的话，那么无论她跟谁在一起生活，和多少人在一起生活都同样会感到孤寂。人一定要学会在孤独的时候给自己一些快乐的理由，排除寂寞的良

方就是自己变得快乐和充实。一个人如果不具备这种能力，和谁在一起都不可能得到快乐。

要想获得一场完美的恋爱，首先要做的是使自己具备享受完美的前提条件。这个条件就是快乐地满足于自己目前的状态。虽然暂时没有心仪的对象，但仍然可以每天过得快乐且充实，每天享受生机勃勃的活力感，乐于做一个幸福的单身贵族。这样的女人没有碰到合适的人则已，一旦遇见则必定是一场轰轰烈烈但不失恬淡的完美爱情。因为有这么一种性格前提的男女，他们本身即便是一个人也可以将生活过得温馨，更何况是两个人。一个人很快乐，两个人更快乐，这就是完美恋爱的最完美诠释。

女人很容易感觉到孤独寂寞，这是她们的天性，无可厚非。但是从生活的角度来说，如果一个女人不能够忍受独处时的孤寂，没有一种独立自强的气魄，好的男人是不会向你靠近的。整天将恋爱、男人和寂寞挂在嘴上的女人实在是物欲很强的人。不过即便她们心怀良愿，上天并不一定会赐给她们多么好的男人，反倒凑过来都是一些以占有女人的身体为目的，饥不择食的碌碌无为之辈。再端庄优雅的女性，如果以一种追寻淫逸和排遣寂寞的心态到处招蜂引蝶的话，定然会惹来各式各样，轻薄浮躁、心怀不轨之徒，因为只有这样的男人才会容忍一个女人的放纵。

为了能使自己远离被这些无聊之徒骚扰的危险，我建议女性朋友们可以暂时忘掉对恋爱的无限渴望，找一件可以让自己废寝忘食的投入，可以发自心底享受的某项活动。可以埋头于工作，也可以潜心于某种兴趣爱好，参加一个特长班，学一项新本领等等。总之，能让自己暂时忘掉恋爱中的苦恼，换一种心境。既然是换心境，就一定要换得彻底，要真心实意去享受。看似换心境，其实是在给恋爱创造出更多有利条件：

使自己的脑袋清醒，学会在某一件事情上尽情投入，学会如何享受先付出后享受的快乐，这些都是获得完美恋爱必须具备的前提条件。而且一定要克服一些不良情绪的干扰，比如半途而废的慵懒，比如希望天上掉馅饼的幻想。虽然相比恋爱，这些事情似乎更容易实现，但如果不付出同样的努力——起码是相同的姿态，再简单愿望也不可能轻易实现。

一个人最终能够发挥出来的力量与对事情的喜爱程度、重视程度，以及做事情的意志程度成正比。只有喜欢才会热爱，只有热爱才会熟练。只有在那些你喜欢的事物里面才能发挥你的个性，也只有在那些你喜欢的事物里面才会有你施展才能的舞台。对于自己热爱的事物会拼尽全力，即便是耗尽生命也在所不惜，这就是人类最具魅力的地方，同时也说明了热爱对于人类的作用是多么的重大。因此我们可以得出这样的结论：做自己热爱的事就意味着魅力的尽情展示。

有人可能会觉得惊讶，享受人生和谈恋爱之间真的有这么多关联吗？其实，他们不懂，谈恋爱不就是享受人生的一次重要尝试吗？恋爱与人生中其他事情是一样的，都需要当事人用心体会和实践。能够达到忘我的境界去享受人生乐趣的人才愿意为自己认为值得的事情全心投入，而反过来，能够全身心投入到某一件事情当中本身就是在享受人生。在这个过程当中，当事人已经在不知不觉之间磨炼了自己的意志，内心得到了充分伸展，自然也就学会了辨别事情的真假，具有了判断是非对错的能力。有了这样的能力，什么才是优秀的男人，什么才是庸碌之辈，一眼便有了结论。

不过，可能有人又会说，你说的我都明白，但问题是，我找不到一件可以让自己觉得快乐的事情。我们说，找一些快乐的事情，让自己暂时放松，是为了更好地获得美好的爱情，也就是说，暂时的转移只是为

了更好地解决恋爱问题。但如果连自己都闹不清楚究竟什么对自己来说才是有意义的话，那么事情可能就不那么容易办了。

有些人在幼年和少年时期没有机会得到父母充分的关爱，或者说在小的时候一旦有了高兴和快乐的事情就会遭到周围人的嫉妒，久而久之，到后来就连自己也不知道什么事情才是快乐的，什么事情会令人悲伤。她们已经没有了判断快乐与悲伤的能力，或者说她们的判断能力变得非常迟钝，迟钝到无法表达自己内心感受的程度。

遇到这样的情况，我的建议是，不要想太多，先从最日常的一日三餐开始。味觉上的快感在人类所有的快感中是最简单，也是最敏感的，因此从味觉开始，还原对快乐的感觉是现实可行的。通过对日常饮食的注意，学会告诉自己什么才是心目中的美味佳肴，学会追求美食，学会自己创造美食。在这样一个简单容易却极具系统性的过程当中，对快乐的认知和感应将被重新训练出来。

爱情策略四　与你的女友一起分享美食

在上面一节我们说过，人一旦进入忘我的境界，陶醉于享受某一事物的时候，就会生出许多愉悦和快乐。随之而来的是想倾诉的感觉，迫不及待地想要把自己获得的体验传递给别人，让更多的人来分享自己陶醉于事物时的喜悦。

当你觉得你想对某个人倾诉的时候，当你觉得你的倾诉能够得到他积极的回应，当你觉得应该将自己的喜悦与他分享的时候，就说明他已经成了你生活中不可或缺的人了。不过，分享的前提是，首先自己得有能够快乐起来的事情，没有这个前提的话，不但不会产生与人分享的冲

动，而且也不知道要与谁分享。没有实实在在的快乐，便不会有相应的感觉。所以，对那些很难找到感觉的人，我奉劝大家从享受美食开始，从分享品味美食的喜悦开始。用不了多久，你就会产生倾诉的欲望，就会有分享的欲望了。

和朋友在一起开心的聊天，人就会变得轻松自在，不知不觉中就会打开自己的心扉，将内心的真实想法无一保留地展示出来。这种精神状态比一个人独处时的轻松更加真实，更加让人安心。

实际上，即便我们一个人独处的时候也会有莫名的紧张感。听一听自己喜欢的音乐，逗一逗家里的宠物，. 这些东西都会令我们的精神放松，但是仍然赶不上和自己心爱的人待在一起的放松感。这些通过交流和互动得来的放松感更加重要。原因就在于，只有在这些时候，我们才能够真实有效地把握住自己内心当中的情感，比如觉得好吃，感到愉快等。

究竟自己适合什么样的职业，喜欢什么样的男士，做什么事情会生龙活虎，为了真实地把握自己的心理状态，首先需要具备的就是一种放松平和的心理状态。为了能使自己获得放松感和安全感，就需要能够帮助自己如实的反映出自己本来面目，像镜子一般的挚友和恋人。

但是要注意的是，真正能够使自己放松下来的事情是那些以快乐为中心话题的事情，而不是那些以背后说人坏话，暗地抱怨为中心的事情。同样是朋友，也要区分共同分享快乐的朋友和背后一起嚼舌根的朋友。背地里以说人坏话为快乐资本的人不值得成为朋友，表面上你们可能会聊得热火朝天，通过说人坏话似乎获得了快感，但是实际上这种谈话是非常有害的，因为从本质上说，它的内容在于抱怨和否定。

再啰嗦几句，有些人认为能够在一起分享彼此秘密的人就是好朋友。其实不然。为什么这么说呢？因为有些人分享的秘密完全是以否定别人为条件的。比如说，一个人对另一个人说：谁谁谁实在是太无能了。我

跟你就算是打个对折也比他强百倍等等。以共同的讽刺别人来获得心理上的安慰，这种心态貌似放松，实则是在给自己套上更沉重的心理枷锁。分享秘密不是好朋友的标志，共同感受快乐才是朋友间应当做的。

就像这样，和那些能够愿意跟自己分享生活中喜悦的朋友一边快乐聊天，一边品尝美食，幸福的指数就会立刻变成平时的十倍以上，这不就是幸福吗？能够时刻感受到幸福快乐的人一定会成为一个有魅力的人，在别人眼中的形象就会变得光辉而且高大。以这种状态迎接生活的挑战，不要说是小小的恋爱，即便再大的风雨和惊涛骇浪也能够顺利度过。人生的命运一旦打开就会越来越顺。

有些人可能会说，你不会是在痴人说梦吧？我可以肯定地说这不是笑谈。下面我们来看一个生活中的例子，这是从剧场里的售票员听来的。

要是碰到了自己喜欢的歌手或是音乐家的公开演出，无论是谁都希望能够买到一张比较靠前的好座位。有些热情的粉丝甚至在演出票开始正式销售之前的好几天就在剧院门口搭个帐篷，通宵达旦地排队等票。但让人不可思议的地方就在于，很多平时待人接物很差劲的人即便排队等票，往往最后空手而归，很难弄到一张自己心仪的票。而那些平时总是关怀别人的人即便开卖之后好几天才来，也能买到位置较好的票。说来也巧，偏偏就在他们来之前有人退票，似乎那张票就在等着他们似的。

这到底是纯属偶然，还是上天帮助，没人能够说得清楚。但是这确确实实是很多剧场售票员的亲身经历。当然了，现实生活当中，并不是说只要你是一个心地善良的人就一定都能碰到这样的好事，但是，没来之前一直没票，只要他们一到就会有人前来退票的例子确实是更多发生在这些外表看起来比较善良的人身上，剧场里售票员一致同意这样的说法，而那些面相凶恶的人基本上从来不会遇见这样的奇事。

想要获得一位称心如意的男朋友也是同样的道理。很多平时待人和蔼，心地善良的女性在不知不觉间会发现，原来心中一直在等的那个他已经早已出现。世间事物，大致皆如此。所谓善有善报说的就是这么一种机缘巧合，你做了什么样的好事，好事就会以什么样的方式原原本本回报你。任凭世道轮回，平日里待人不薄的人总会得到别人对自己的宽待。所以，俗话说得好，世界就是一面镜子，你对它笑，它就对你笑，你对它发狠它便会对你还以颜色。

爱情策略五　别让自己钻牛角尖

女人常常被说成是感情的动物，不过我觉得应该改成“女人是善于记忆感情的动物”。女人很善于记住感情，她们会牢牢地记住曾经的不快与愉悦，将它们储藏在记忆的空间里，并以此为依据引导自己未来的行动方向。

大体上说来，女性是不善于某个事实为依据，进行有逻辑的理性思考的。而且她们还会将新的情感记忆不断追加到旧的记忆之上，并且为它们赋予相应的价值。比如说，一个女人可能会如此分类她的记忆：第一次是同他约会，愉悦程度是十。第二次是同他接吻，愉悦程度是五十。这时女人就开始做加减运算了。第一次约会是十，第二次单独接吻是五十，所以第二次约会经历的愉悦程度就是五十加十，结果就是六十。如果第三次见面时两人有了肉体上的关系，且愉悦程度定为一百的话，那么第三次约会的愉悦程度就是第一、二、三次约会时的总和，即一百六十。像这样，女人的记忆总是会以这种加法规则在积累，怪不得人们都说女人是天生的感情世界里的居民。

但是，男人却无论如何做不到这一点。男人们只能记住零碎的事情，他们拥有的是一件事为单位的记忆方式。即便是约会接吻，他们记住的大体上也都是一些诸如几点见面，从哪儿到哪儿，什么时候接吻等等事实性很强的内容。虽然说这些事情也会使他们觉得身心愉悦，但是总的来说，他们对于当时的感觉总是忘记得多，记住得少。他们不像女人可以记住很多经历的感觉，即便时间流逝，也能够想起来当时的情形以及自己的心境如何，并且以此为乐。

但是，记忆感情的能力强同样也意味着储存了对悲伤、寂寞和痛苦等不愉快的经历的痛苦回忆。人的记忆是没有办法选择的，好的经历与坏的经历都得承受，能有多少愉快的记忆就意味着有多少不快的经历。世界可以是美丽的玫瑰颜色，也同样可能是丑陋浑浊的灰暗色彩。性质相反的东西总是相伴相生的。

所以，那些多愁善感的人一旦失恋，就会比普通人痛苦上百倍。普通的人可能需要一周左右的时间可以大致恢复，但是这些人至少得需要半年到一年的时间，甚至有些人一辈子也不能释怀。因为这些人对感情的依赖程度太重，所以她们很容易在感情上受到伤害。而一旦受到伤害，则伤害带来的影响也比常人的要严重得多。即便只是一次恋爱的失败，在她们眼里也会变成对整个爱情失败，导致她们认为恋爱就意味着失恋。

为了消除不快带来的影响，人们需要用超过不快十倍，二十倍的快乐体验才能够做到。但是，一旦形成了“恋爱就意味着失恋”的这种主观性的坚持的话，问题就会变得麻烦，因为一旦如此，人就会失去追求快乐体验的动力。最后的结果就是，不但没有办法消除曾经不快的心理记忆，反倒陷入到主观性的坚持当中而不能自拔，永远成为不快乐的奴隶。

很多女性正当青春美貌，却对电影明星和偶像歌手崇拜有加，整日

沉溺在少女漫画营造出来的虚幻世界之中。在这些人当中，很多人都有上面说到的臆想症，因为只有在电影、歌曲和漫画之中，她们才能够寻求到心中的快感。虽然她们既没有给谁添麻烦，也没有在实际生活中影响过谁，本来作为外人是没有必要过问的。但是，当看到她们整日昏昏沉沉，就是为了寻找一位像漫画中的理想的恋人的时候，看到她们因为要获得一份犹如少女漫画里的浪漫纯情而无可救药的时候，你会怎么想呢？爱情只有在现实中才叫爱情，漫画中的那叫故事。

很多找不到合适的男朋友的人都会时常陷入到这种臆想症当中去。在幻想之中可以实现自己完美恋爱之梦，在梦中才能找到自己理想中的幸福。现实中的恋爱和婚姻只会让人悲痛欲绝，为什么还要在现实当中寻寻觅觅呢？光是这样的人似乎还好办，因为她们已经完全在另外一个境界里面了，但是有些人的问题就来了。她们同样关注虚幻的漫画与小说，却又要在现实当中去寻求伴侣。怎么办？很想恋爱，很想结婚，但如果达不到漫画中描绘的梦幻就坚决拒绝。这样的人最危险，需要及时、深刻的反省。她们应该学会无论做什么事情都要以现实的情况为依据，如若不然的话，要不就是将自己折磨得痛苦不堪，要不就是遇到一段貌似浪漫的假姻缘。

另外有些人，她们曾经因为失恋受过伤，或者说爱情并没有给她们留下太多美好的回忆。这些人往往将自己闭锁在过去的负面回忆之中。对于她们，我的建议就是，试着从另外的角度看待悲伤和痛苦，不要从感情上来考虑，而应该从有缘无分的现实情况来考虑，如此才可以较为轻松地化解心中郁闷。此外，还可以多考虑考虑原因，比如说，可以想一想为什么会有缘无分呢，究竟是谁的错呢，难道真的是自己哪儿做得不好吗等等。要想往前走，首先就得往前看。如果总是拿过去的伤口提醒自己，永远也不可能走出失败的阴影。

一定要根据事实情况对自己加以分析，冷静反省自己。反省这个词虽然大家平常都在用，却没有几个人真正思考过它的意义，实际上反省绝对称得上是一项高度的精神活动。反省就是告诉自己未来绝对不允许再犯同样的错误，并以此为引导再次启程的过程。

一个人失恋，或者是恋爱不顺之后，总是会不自觉地站在被害者的角度来看待自己，受害意识很强。实际上，我们更应该站在加害者的角度至上，想一想自己究竟什么地方做得不对。有时候，颠倒一下位置会让人看问题看得更清楚。

爱情策略六　做个顾盼有神的美女

男人对女人最期待的地方就是：这个女人究竟能在多大程度上包容自己，肯定自己，支持自己（是否真的愿意支持我）？男人们都是以这种眼光视角来选择伴侣的。

有人说男人们都是外表主义者，都喜欢长得好看的美女，实际上这是一种误解。其实，男人们对美女和丑女等容貌上的特征并不是太在意，与其说男人们拘泥于女人的容貌，倒不如说男人们在乎的是女人的表情。只有那些有恋母情结的男人，或是色狼才会对女人的外貌跟身体有着异乎寻常的兴趣。

优秀的男人看一个女人，首先看的是表情，究竟是积极的表情，还是消极的表情？究竟是充满快乐的表情，还是满怀愤怒的表情。这些细节会令男人印象深刻。能够使男人觉得一个女人漂亮，或是让男人产生一种想和对方结婚的想法的最大动因就在于女人的表情能够发出各种信号。能够包容男人的表情对于男人来说是最有魅力的表现。

如果一个女人有一副能够包容万象的表情的话，那么在男人眼中，她就比周围的人要美上十倍。所以说，对于女性而言，与其将大把大把的时间和金钱用在化妆和穿衣打扮上，还不如加强自身的修养，改善自己的内心状态，每天有一个好的心情，培养一副好的表情来得划算省力。

男人并没有像女人主观认为的那样在乎女人的衣服和妆容。越是优秀的男人，越不会在乎女人身体上的特征，而是更看重女人从整体上散发出来的感觉和气质。女人究竟能够给人一种什么样的感觉，完全取决于女人的内在修炼程度，即世界观（究竟是以自我鄙薄为前提，还是以包容自己，包容他人的眼光来看待这个世界?）

即便是个大美女，如果表情呆滞，缺乏一种包容感觉的话，在心底诚实，认真负责的男人眼里是得不到高分的。只有那些恋母情结严重的猥亵男人才愿意和毫无表情的冷美人接近。

人生际遇很重要，但在那之前，有一些必须要由女性自己才能完成的工作。如果没有做好课前的准备工作，最后可能会变成一个只能吸引庸碌之辈、面无表情的冷美人。这样一来，以前的再多的努力也都会打水漂了。如果不能有效的利用时间和金钱，反倒会陷入到自我不信任的泥沼当中，进而在表情当中时时刻刻，随时随地展现出你对世界的不满。

要相信努力的力量。努力地去爱别人，努力地去相信别人，努力地去实现自我的人是一定能够有所收获的。当人们收获人生的果实的时候，就会对自己的行为方式和生活方式充满自信。那种自信再进一步的话，就会向人们发出包容性的信号。但是，如果说是有不良动机，比如说，还没怎么样呢，就想着希望别人给予自己回报的努力并不一定能够保证有好的结果。这样的人一旦没有获得好的结果，就会变得孤僻乖戾，变得不相信自己，容易动不动就发火。结果越是这样，越会给人消极的印象。如果不把心灵打扫干净，表情定然不可能会愉悦开朗。而这一切

结果如何，全在于做的人自己。

还是那句话，即便你长得再漂亮，可如果总是给人一种拒绝的信号，没有男人会愿意接近你。要想赢得男人的青睐，就要像我们前面介绍的那样，首先从改善同性之间的人际关系着手。如果你能在同性朋友的关系上处理的如鱼得水的话，就不用发愁为什么自己的白马王子还没来的问题。

反过来说，如果一个人和同性朋友之间相处得非常融洽，没有任何的隔阂，甚至有时候竟然会忘了找男朋友的话，恭喜你，你的如意郎君就要出现了，并且这个时候出现的恋情很多都是如梦幻般的完美爱情。

恋爱禁忌一　白马王子只出现在童话中

我们一再强调女人一定不能固执，不能成为臆想症的奴隶。不过，女人们有哪个能真正做到呢？就拿最简单和典型的例子来说，有哪个女人没有做过白马王子的美梦呢？

很多女人都相信命运的安排，觉得对于自己来说，如果不是那个骑着白马的王子的话就没有必要妥协。宁愿等，一直等到白马王子的出现为止。

在这个世界上，一定会存在一个能够让你怦然心动之后，就再也不想认识其他男人的男人。这样的男人确实值得去等，而且这种等待与时间无关，等多长时间也值得。与年龄无关，即便是耄耋老人也有追求幸福的权利。

但是，从现实角度说，如果一个女人年过三十，仍然异想天开地为白马王子的美梦所包围，等了十几年，也不见丝毫踪影的话，那就需要

思考思考了。你可以说缘分这个东西急不得，是偶然，但经过了十几年却连未来的那个人的身影也没见过，甚至连一个具体的轮廓也不能说清楚的话，那只能说明你自身在这个事情上存在问题。就像我们前面几章里面分析的那样，或多或少存在一些性格上的缺陷和弱点。所以，非常有必要及时修正一下自己的恋爱观。

白马王子虽然不是在任何地方都能够出现，但是能够成为白马王子的人在这个世界上肯定不止一个，起码是对于你来说。记住，适合你的白马王子绝对不止一个。所以说，一定要舍弃那种非谁谁谁，非怎么怎么样不嫁的想法，应该建立起这样的恋爱观：只要我们好好相处，互相鼓励前行，我们一定能够过上幸福的生活。如果坚持己见，不懂得灵活变通的话，可能等了一辈子也等不来你要的那个人。结婚不是终点，它只不过是另一种生活的开始而已。

恋爱禁忌二　别用星座、占卜决定你的爱情

占卜和诅咒等迷信活动也会对女性的恋爱心理产生很大的影响，同样会使女性患上臆想之症。几乎所有的女性杂志上面都会刊登占星术等一些估算命运的小把戏，按照上面的指示做的话，它们就会告诉你这个星期这个月的运势如何。这些东西之所以能有市场，说明女性朋友们对这些东西还是很相信的。

通过测算，它们可能会告诉你，今年某某星座的人会有一场十年不遇的完美爱情。看到这样的语句，你就会认为，这说的不就是自己吗?如果还不赶紧在今年抓住这场美妙的幸福，可能再有这样的机会就得等到十年以后了。还有的会告诉你说，你心里面现在想着的那个人和你的

性格非常吻合，绝对是可遇不可求的好男人。听到这些话，一直在为要不要表白而苦恼的人肯定会高兴得一蹦三尺高：此时不下手，更待何时……读者朋友看到这些例子，是不是也会想起自己曾经做过的傻事呢。

算命这种东西实在是无稽之谈，再没有比这更加不靠谱的事情了。所以，我劝那些还在利用什么星座，什么塔罗牌来估算自己未来爱情运势的人，趁早放弃，趁早回归现实，用自己的行动决定自己的未来。

不仅星座和塔罗牌是骗人的，那些在大马路边和商场里面摆两张桌子就可以营业，替人看相的人也是骗子。如果只是为了放松一下心情的话，算算命看看相也没什么大问题，但如果把这些东西当成是最后一根救命稻草而抓住不放的话，那可就要出大事了。这些东西不但本身毫无科学依据，还会扰乱人的心智，影响人自身的感觉和判断。

如果老是喜欢算这算那，人对于恋爱所具有的天生直觉就会不断降低，直到完全失去恋爱感觉。如何判断事物，如何选择对象，完全任由他人的几句话来摆布自己。一旦把自己的命运交给了那些骗子，也就意味着和谁交往都没什么差别，因为自己已经完全失去了主观判断的能力。

除了算命，诅咒也会影响女人的心理。比如，有些时候有人会告诉你说，只要带上这个东西（小饰品或是项链宝石之类），保证你可以在恋爱之路上逢凶化吉，保证不出三个月就能找到男朋友。实际上，这些东西和占卜算命一样，对人的恋爱只有坏处没有好处。要是戴上了某样东西就可以如愿以偿的话，那大家都来带不就行了吗，谁还会为了爱情而苦恼呢？

的确，女人能否遇到一个既优秀又会疼爱自己的男人，对今后的人生确实有着重要的影响，甚至人生轨迹都会因此而发生转变。从这个角度上说，确实有一点宿命的感觉。但是在遇见合适的男人，并由此决定今后的人生之路之前，还是要看自己的努力程度以及能够为恋爱所释放

的热情。

过于相信占卜算命和诅咒的人会成为一个恋爱中的瞎子。真的想拥有一段实在美好爱情的话，一定不能相信这些非科学的东西。与其花时间与金钱在这些迷信的东西上面，还不如把时间留给家人，把金钱用在与朋友联络感情上，后者才是最实惠的预测方法。

恋爱禁忌三　不要苛求完美

很多女人都是完美主义者，她们认为就应该时时刻刻保持美丽，千万不能让别人看到自己的不足之处。总之，只要是出现在大众的面前，一定要是那个绝对满意的自己。

现实生活中有很多女人仍然在坚持这一信条。为了能使自己在男人眼里永远是最可爱的，她们坚持不化妆就不见人的原则，决不让自己的素颜暴露在任何人的面前，即便是自己的男朋友或丈夫也不行。比如，有不少女孩子去男朋友家里过夜的时候，会坚持自己比男朋友睡得晚，比男朋友醒得早，为的就是不让男朋友看到自己卸了妆时的样子。为了能使自己在男朋友眼里永远是最完美的，她们宁愿受苦遭罪。（她们觉得如果让男朋友看见自己不化妆的样子的话，可能就会暴露自己身体上的缺陷。一旦男朋友看到自己的缺陷，就会讨厌自己的。所以，不化妆绝对不行。）在现实中这样的人实在是太多了。

乍一看，人们会认为这些打扮得花枝招展的女人一定很受男人的喜欢。这些人虽然看起来很漂亮，但一旦说起话来绝对会令人大跌眼镜。她们实在像极了那些演电视剧的漂亮女演员，似乎自己的存在完全就是为了摄像机的镜头准备的，一旦摄像机对准自己，就要保证秀出最完美

的瞬间。

一个人再怎么愉悦自己都行，但是如果从男人的角度考虑的话，感受到的就是另一回事了。没有男人会忍受一个把自己弄得像是画中美人的人一年到头在自己身边晃悠……一句话，男人受不了完美主义的女人。把自己打扮得漂漂亮亮，让自己更受别人的喜爱是每个女人的天性，也是女人的义务。不过，任何事物都讲究适度，一旦过度就会出问题。完美主义的女人觉得自己如果不打扮得让人喜爱的话，别人就会讨厌自己。这实在是一种荒唐的想法，不喜爱并不能说就一定是讨厌。实际上，她们非但没有使人产生喜爱感，相反会给人带来紧张感。弄得不好，可能会走向一个极端：让别人觉得你是在通过打扮自我的行为表达拒绝。希望别人喜欢自己的良好愿望最后竟然变成拒绝别人的信号，这就是适得其反。

从认识到正式成为恋人之前，一直很注重自己的穿衣打扮，但是自从恋人关系确定之后，就觉得打不打扮的也没有什么太大的效果了。这种鱼钓上来之后就不用诱饵的想法虽然听起来不是太悦耳，但是它却说明一个问题，只要是心心相印的两个人，无论以什么样的姿态面对对方都没有关系。素面朝天没有关系，想怎么睡就怎么睡的睡觉姿势即便被对方看到也不是什么不好意思的事。女人能够保持放松状态的话，男人也会因为女人而变得放松。如果仅仅因为自己没有化妆就满脸愁云，仅仅因为看到自己不加修饰的睡觉姿势就对人冷待的话，只能说明这个男人并不是你生命中的真命天子。对于这种人，只有一个选择，这就是趁早离开。真正的爱情不会因为不好看的睡觉姿势就给睡歪了，更不会因为睡觉时的打鼾就给打没了。

恋爱禁忌四　不要做女强人

这一节，我们想谈一谈工作对爱情的影响。

在幼儿园，或是保育园里面，母亲的职业是教师、律师和医生，即所谓事业型女人的孩子最容易出问题。很多做与婴幼儿相关工作的人都有这样的体会，可见这已经成为了一个不争的事实。

我们想说的是，并不是说母亲工作上勤勤恳恳，她的孩子就会成为问题小孩，二者之间没有必然的联系。孩子容易出问题的母亲一般都属于认为巾帼不让须眉，女人也能顶起半边天的女强人类型。她们不希望被别人当作柔弱的女人看待，并且敌视男人，非要在工作上面和男人争一个高下。把自己女人的身份都给舍弃了的女人想照顾孩子，在我看来纯粹是天方夜谭。

与人一起工作就意味着会和别人发生竞争，会和别人产生冲突。这是每一个社会人每天都会遇到的事情。不过，在这些领域一般都是男性比较占优势。因为女性的优势在于她们的包容性和共鸣度，而这些东西是与职场的要求截然相反的。也就是说，由于自己天生的优势发挥不出来，女人即便在职场之上抛头露面，奋力拼杀，一般也不会产生太大的效果。

所以，女人一旦埋头于职场当中，而又无所建树，同时又眼看着男性在职场上面如鱼得水，大展雄姿的话，要不了多久她们就会逐渐怀疑和丧失自身的包容性和共鸣度。她们也想追求一段恋情，拥有一份美好的婚姻，但是在实际操作中却没有办法实现。

随着时代的发展，没有男朋友或是丈夫，工作却做得有模有样的单

身女性越来越多。不过，这只是表面现象，在其背后所隐藏的深层次问题却没有得到人们足够的关注。

这些事业成功的女性们年轻时不要婚姻，不要家庭，不要恋爱，所以才取得了看似丰硕的成就。但是，晚景凄凉的也往往同样是这些人，陪伴她们的只有孤单和落寞。并不是说仅仅因为她们在工作上过于执著，耽误了恋爱和结婚，最后落得形只影单。而是因为她们因为抛弃了原本应该属于女人的天性，做了有违自然的事情，导致了她们包容性和共鸣度的缺失，使她们没有办法享受这些天性所带来的人生欢乐，使她们孤独的是心灵上的空虚。据调查，在美国，忘我工作的职业女性到了四十岁以后患抑郁症的比例非常高。既要获得美满婚姻，又要获得杰出的事业，这对女性来说实在是太不容易做到了。

有些认死理的人可能会说，那女人就专心去享受恋爱和结婚，不要管什么工作不工作的事了。这种说法，不过是从一个极端走向了另一个极端罢了，是不可取的。前面我们也说过，只有那些愿意投入到喜欢的事情当中的人才能够享受到属于自己的独特幸福。如果一个人能够打心里面喜欢自己的工作，并且能够获得幸福感的话，我觉得应该继续做下去。而且，并不会影响夫妻之间的关系，作为丈夫一方来说也不会有什么大的问题。与其说是性别上的差异，倒不如说看个人，可能在这些问题上，夫妻双方的个人性格特征影响更多一点。

既想在工作当中表现出众，又想要获得幸福的恋爱和婚姻，就必须要能够在自己的生活当中调节好节奏，必须能处理好工作模式和恋爱模式之间的关系。比如，如果带着工作模式下的心态去和男朋友约会的话，你自己想一想，效果能好吗？一旦和男朋友在一起，就应该把自己的波段迅速地从工作模式调整到恋爱状态，将自己变回那个包容性和共鸣度较高的女人。这个说起来比较难，但唯有以这种心态去面对工作和恋爱，

才能够既得到工作上的价值，又不耽误恋爱中的愉快，两方面才能够取得平衡。

如果一个人能够做到工作再辛苦，再受挫折也仍然享受工作，并且为了工作可以每天过得生龙活虎的话，那么这个人绝对是一个会享受乐趣的人。将工作上积累的有益经验运用到恋爱上面，同样能够发挥出效果。

如果因为事业上的不顺而使恋爱跟着遭殃的话，那就实在得不偿失了。究竟是自己不享受工作的乐趣，还是在与男朋友的沟通理解上出了问题，这就需要好好地寻找原因了。对于女人来说，感性的做法是最有效的行动方式。因此，先选择一项，在这一项中取得效果之后，将之运用到另外一项中去，既简单，又实用。

不要整天想着和男人一样叱咤风云，这种有违自然的做法会使你失去很多比工作重要得多的事情。

恋爱禁忌五　不要对自己说谎

人不可以对他人说谎，更不可以对自己说谎。甚至要告诉自己，绝对不可以对自己说谎。

对自己说谎其实就是在找借口。这和伊索寓言里的那只吃不到葡萄，却又要说“那些葡萄酸死了”的狐狸是一模一样的。为了避免受伤而对自己说谎，出现问题时不是想办法解决，而是找些冠冕堂皇的理由打发。我要告诉大家的就是，千万不要对自己说谎，它是恋爱时禁忌中的禁忌。

我们说过，高兴的事，快乐的事，令人愉悦的事是人们行动时的动力之源。一百次的高兴事所带来的正面作用也不抵一次对自己说谎所带

来的负面效果。说谎的危害力就是这么巨大。一旦人对自己说谎，欺骗自己内心的话，即便天天请朋友吃饭，天天和朋友在一起，自己也不会获得真正的快乐。越快乐的事情，越会令人干劲十足，但一旦人对自己说了谎，就会像泄了气的皮球一样一点一点地瘪下去。只有当能够获得的正面效果大于负面效果的时候，人才会显得饱满，有热情，干劲才能够显现出来。

男人非常讨厌女人对自己撒谎。前面我们谈到过一个问题，就是说，男人在女人生的孩子究竟是不是自己亲生骨肉的问题上是没有自我主见的，他唯一可信赖的就是女人说的话。

男人对女人说谎，女人得到的是痛苦，但女人对男人说谎，男人得到的不仅是痛苦，还有信任关系的破裂。

有些女人觉得自己撒的谎可以瞒天过海，保证万无一失。撒完谎保证让男朋友不知道，这总该行了吧。其实不是，只要是谎言总会破灭的。一旦男人因为女人的谎言而离开女人，那么永远也别指望男人再回心转意，他们永远也不会再相信那些欺骗过自己的人。有些女人说，自己虽然对男朋友说过谎，但现在已经认识到自己的错误，并且已经洗心革面，痛改前非了，为什么对方就是不肯再给自己一次机会呢？一般来说，男人没有办法读懂女人的内心，正是因为读不懂，所以他们才会有所警戒，担心自己将来是不是会被女方所欺骗。保持警戒的男人会考虑，到现在为止她究竟没有骗过我。一旦发现自己被骗，男人会义无反顾的离开，再也不愿意跟一个对自己说谎的女人共度余生。

如果一个女人真的想让男人相信自己，不仅不能说谎，而且还要以编织谎言的百倍热情去为男人提供快乐和愉悦。

恋爱禁忌六　别伤害男人的自尊

男人有一种女人没有，而且也不容易理解的微妙自尊，男人都会有天生的想要保护女人的愿望，如果有人嘲笑男人说这个男人连个女人都不如的话，男人就会对自己丧失信心，变得萎靡不振。

男人在恋爱当中，一般不会期待对方成为一个全能型的女人（在职场当中的话，则另当别论），而女性则大可以表现一下自己的拿手强项，比如说烹饪，比如说穿衣打扮的心得等都可以，但是千万不要说下面的话题。比如，对一个男人说：我的英语很棒，你英语学得怎么样？要不咱们用英语交谈吧。什么？你连基本的会话都不会啊！再比如：我念的大学可是全国重点大学，你是哪个大学毕业的？原来是这么烂的一个三流大学啊。像我们在第二章里面介绍的那个没心没肺的女孩子一样，这些话实在是太伤男人的自尊了。在人际交往的时候，说这样的话无异于打对方的脸，这种把别人当傻子对待的聊天内容是恋爱中的大忌。

还有一些话，虽然没有直接谈论对方身上的弱点，却仍然会牵扯到男人的尊严。比如，一个女人对男人说道，你这是什么车啊，慢死了，发动机太差劲了，比我的差远了。这样的话语同样能够伤到男人。对于男人来说，车子无异于自己身体的延伸，批评男人的车子甚至比直接批评他本人还要危险。

被轻视、被伤害对于男人的分量是那么重，以至于一句话就会令男人丧失斗志，丧失保护女人的勇气和力量。男人也会变得自卑，觉得这么厉害的女人我恐怕伺候不了。或者觉得，喜欢高学历的话，可以去找个博士，干吗跟我费劲呢？还有的很直接地认为自己就是个无能的窝囊

废。还没有开始深入交流，男人就会觉得没有必要再继续下去了，与其被鄙视，还不如赶紧溜之大吉，太伤自尊了。

其实，在一个有外国人在场的情况下，你可以在他的面前尽情发挥你的特长，你大可以为你流畅的英语口语而骄傲自豪，但是有一点要注意，你不可以因为自己英语说得好就鄙视别人。

有些女人更加口无忌惮，随随便便就对一个男人说，你这个人真没用。这对男人来说可是致命伤。男人轻视女人虽然也会令女人感到不适，但是远远赶不上女人轻视男人所能带来的杀伤力。所以，女人们一定要记住，自己觉得没有什么大不了的东西，在男人看来可能会很重要。对自己可能是小事一桩的事情，也许会使一个男人永远抬不起头。

前面我们也多次提过，男人总是希望能够从女人那里得到肯定和支持。但是，诸位可以想一想，如果得不到支持，反倒落下一顿数落和鄙视的话，男人会是怎么样的心情。

不过，对于那些不当的行为，女人大可以直言不讳地予以纠正。眼看着男人即将犯错误，而不去纠正的想法是很不正常的。有哪个女人愿意看着自己未来的男人在错误的路上一错再错呢？该说的一定要说，不该说的一句也不说。很多时候，一句话就能决定一件事情的成败，就能决定一个人的幸福。

恋爱禁忌七　没有必要妄自菲薄

前面我们也分析了自我鄙薄的具体例子。自我鄙薄的女人很容易否定自我，当然也就不可能去肯定他人，不可能肯定男人。所以，我们把自我鄙薄作为恋爱的禁忌之一。如果哪个女人想让自己的魅力值为零的

话，就可以使用自我鄙薄，而且保准成功。

自我鄙薄与谦虚有很多相似的地方，一定要想办法把二者区分开来。在此我们就不做详细解释了，下面我们主要介绍一些典型的自我鄙薄式语言，希望大家在日常生活中能够有所借鉴。

有些话对同性的女人说没什么大的问题，但同样的话如果对象使用不当的话，就会出问题。比如说，我长得很不好看。或者，我是一个很差劲的人，等等。在男人听起来，简直就是开批判大会，而批判的对象就是说话人自己，未免也太残酷了。为什么同样的话，女人听起来没事，但男人却反应如此激烈呢?

作为男人来说，因为觉得你是个不错的女人，才愿意和你交往的。但当你说出那样言辞激烈、自我否定的话语时，其实就等于说我没你想象中的那么好，你看走眼了。这不就意味着是在否定男人的判断和理智吗? 男人会觉得这不就是在说自己是傻子吗? 她的意思不就是说我有眼无珠，白长了一双眼睛吗? 谁会要一个那样的女人当自己的女朋友呢?

男人们都希望女人能够对自己的判断和智慧给予褒奖和赞扬。但是，不懂得这一点的女性却常常将事情弄得不可收拾，她们不懂得自我谦虚和自我鄙薄的区别，只是一味地觉得只要说自己的不好就行了。当女人数落自己的时候，信号传递到男人那里就会变成：你怎么会和我这样一个无能的女人谈恋爱呢? 真不知道你是这么想的，你这个人真怪，到底有没有一点最基本的判断能力啊? 女人在说这些话到时候可能会有些不安和恐惧，觉得这就是谦虚，但是这样的话有百害而无一利。

还有一个很常有的例子就是公司内部的办公室恋爱。很多女人很害羞，觉得要是被人看见了自己和他在约会多不好啊。于是，在车站等处你就会看到这样的女性：扭扭捏捏，小心翼翼，一副放不开的样子。

为什么这些行为会伤害到男性呢?

男人都希望可以让女人变得快乐起来，同时更希望女朋友为自己感到骄傲，但是弄到最后，女人却变得好像是逃犯一般，难道自己的这份感情是犯罪？莫非自己干了什么见不得人的事情了？遇到上面的情形，谁都会这么想：原来她觉得跟我在一起很没有面子，觉得我是一个无能的人，所以才遮遮掩掩地不想让别人知道。

另一方面，不管男人们多么伤心劳神，自我鄙薄型的女人总是埋头于自我保护之中，她们没有功夫去为别人着想，从来没有想过，也从来不曾觉察到自己给对方带来的自尊上的巨大伤害。

所以当男人就此事提出自己的抗议时，女人还会矢口否认：怎么就是罪犯了，我只是担心被同事们看到的话，有点不好意思罢了……即便是被男人抓住了实际的把柄，女人也不愿意承认事实。不但如此，女人还为自己的行为准备了更多的借口和理由。她们会说，你不想一想，像我这样的人怎么可能会骗你呢？

不过，再多的解释也是白费，目的只有一个，这就是不想让自己受到任何的伤害。其实她们害怕别人说自己是个无能的女人，说自己攀高枝，不配和现在的男友相处。她们所做的一切都是为了保护自己，保护自己不受到任何旁人的流言蜚语。

同样，当男朋友提出想将两个人的恋情告诉父母的时候，她们虽然对这种近似求婚的事情很高兴，但仍然会说太早了，我们刚相处没多久，还是不要说了等等之类的言语。这又伤害了对方。

可能男人无论如何也不会猜到女人的真实想法：他爸妈要是讨厌我该怎么办啊，他娶了我这样一个无能的女人的话，会不会受到父母跟亲戚朋友的责备啊。男人们的想法往往很简单，这就是我喜欢的女人，一定要介绍给自己的亲友们认识。女人的反应实在让男人意想不到。既然这样，男人从此以后肯定再也不会提了，更不要说主动提出结婚的请求了。

自我鄙薄的人总认为这个世界上没有人会爱自己，对方的父母一定不会喜欢自己。为了保护自己不受到外界的伤害，最好的办法就是不让别人碰到自己，不让别人有机会评价自己。没有机会看到自己的话，当然也就没有办法说自己的坏话了。

不过，在她们自己的意识中，却坚持认为自己是谦虚。她们同样连做梦也不会想到，自己的“谦虚谨慎”竟然会给别人带来如此大的不愉快。而当对方离自己远去的时候，她们也纳闷，究竟是因为什么才被对方甩了的呢？自己没什么地方做得不好啊。如果这种性格不改正的话，以后被人甩了还不知道为什么的事情多着呢。而同时，对方的男士也同样想不到她那样做竟然完全只是为了保护自己，他们只会认为她不想跟自己结婚，不想跟自己的父母见面，与其跟这样轻率的人在一起，还不如另寻一个爱自己的人。

恋爱禁忌八　抱怨前男友的不是

生活中，我们经常能够看到一群女人围坐在一起或兴高采烈，或义愤填膺地说前男友的坏话。这种坏习惯也是要不得的。即便是最普通的人际交往，说别人的坏话都是不道德的行为，更何况是曾经相亲相爱过的男朋友。

说自己曾经喜欢过的人的不是，其实也就意味着否定自己曾经做出的决断。而决断是什么呢？决断是非常神圣的选择行为。否定自己曾经做出过的神圣行为不就是在否定曾经的自己吗？不但否定了自己，还将自己本应当承担的责任推得一干二净，这一点更加具有现实性。

经常能听到女人们抱怨说，没想到他竟然会是一个那么差劲的人。

或者，当时我被他的花言巧语给骗了。再或者，那个时候他看起来还挺不错的，不过现在……无论再怎么说，这些东西都不能成为背后议论别人的筹码，在我看来就是在逃避责任。

人非圣贤，孰能无过。谁敢保证一辈子做的事情都是正确的呢？而且，人在与别人交往的过程当中是会有所改变的。以前觉得值得托付终身，如今认为极不可靠的事情本来也很正常。

但是，不能因为感觉变了，就要在背后说别人的坏话，将一切问题都归结到对方身上。前面我们分析过，真正的恋爱即便被别人甩了也不会心有怨恨，即便两人缘分已尽，劳燕分飞了也不会因此结下仇怨。喜欢就是一直不讨厌。再说了，整日里在背后说一个和自己有过肌肤之亲的人的坏话，实际上就连自己的身体也一同否定了。

如果两个人刚一分手，就到处宣扬对方的不好，把自己说成是唯一的受害者的话，那只能说明在没有分手的时候，你们也并没有真心相爱过。正是因为你们之间没有爱，所以一旦缘尽，便会对对方恶语相加。

在我看来，能够爱上一个人不仅是神圣的，而且是永恒的。比如，很多单方面提出离婚的人即便离了婚，对方也依然会像以前一样地爱他。这才是不折不扣的真正爱情。能够走到这个阶段，自然值得相互托付终身。如果连这样的信念都没有，我觉得对于接吻和做爱等进一步的行为还是要慎重考虑。

如果在发生肉体关系之前，并没有经过仔细琢磨的话，等到梦醒的那一天，一定会对自己的身体感到恶心。一个对自己都会厌恶的人说起别人的坏话自然是信口拈来，没有真情的恋爱最终结果就是相互之间的埋怨和坏话。

不要在背后说别人的坏话，这会使自己的灵魂受到玷污。和自己曾经有过感情经历的人，一旦恶语相加则会十倍百倍地糟践自己的灵魂。

即便分手也依然愿意为对方着想的爱情才是真的爱情（有些人是不知羞耻的死皮赖脸，这些自当别论）。

如果一个人从来没有过喜欢人的经历，可以翻看并实践一下恋爱禁忌三和恋爱禁忌四，这样你就会知道究竟什么样的心情才叫喜欢。享受美食带来的快乐，享受肉体交融带来的快乐，享受恋爱带来的快乐。快乐的心情总是相同的，如果能把其中的任何一项做到极致，就等于同时明白了其他各种形式的快乐。在享受恋爱之前，我建议大家找一个能够让自己以忘我的境界去全身心投入的事情，先通过这件事情，体会全身心投入的感觉。有了这样的心境，才会真的爱上一个人。即便两个人分手了，也会觉得和对方相处的日子是人生的重大经历和幸福。只有沿着这样的道路走下去，才能最终走到婚姻的车站。

恋爱禁忌九　博取别人同情

两个有过感情经历的人分手，无论是谁都会心里不好受。但以分手为理由，博取别人的同情的行为不值得提倡。有些人分手后会到处跟别人说自己当时是多么温柔善良，多么无辜。而听话的人肯定会因为你的描述而同情你，觉得你真是很可怜，觉得对方怎么那么心狠呢？可能在这一过程中，你并没有主动说过一句前男友的坏话，你的目的只在于博取第三者的同情。但不幸的是，你的这种行为从本质上说与说人坏话没有区别，不同点只是在于，坏话是由你引出来的，还是由你说出来的。

你看我当时是多么尽职尽责啊，可是他……虽然话不多，但是责备对方的意思早已经表露无疑。这句话的意思就是，他纯粹就是一个傻子，要不然怎么会对我的付出、我的诚意跟热情无动于衷呢？真是一个有福

不懂得消受的人。如此一来将自己的责任推得一干二净。不过，这些人可能忘了，究竟是谁曾经喜欢过那样的傻子，究竟是谁和那样的傻子发生过关系，究竟是谁一手造成的这一切？世界上恐怕再也找不到这样自欺欺人和推翻自己的行为了吧。

如此一来，自己便侮辱了自己的灵魂，一个灵魂受污染的女人是没有任何的魅力可言的。的确，一旦以自己的苦楚博取了同情心的话，对方就会对自己给予关怀和体贴，并且还不会遭到大多数人的嫉妒。真是一箭双雕的好办法。不过，你越是这么不择手段地去做，你的魅力值就会越减少。

最重要的是，靠同情换来关怀和体贴并不是真实的东西。其实，正好满足了不良友人的鄙视心理。鄙视意味着否定。你能有这样的朋友本来就是一件极不正常的事情。只有能够一起分享快乐、快乐、美味和愉悦等正面积极感情的关系，才能够被称为真正的人际关系。没有心灵的牵绊，那样的朋友再怎么帮助你口诛笔伐也都是假的。

其实，分手之后更应该以一种真挚的态度，向友人求教究竟自己什么地方做得不好。如果是真正为你着想的朋友，一定会说出一些让你一时难以接受的谏言。不过规劝归规劝，它的效果确实显而易见的，因为在不久的将来，当你再次喜欢上一个人的时候，这些逆耳的忠言就会派上用场了。

真爱鉴别法一　三天日记法

下面我们来介绍一些实用的方法，供大家在遇到有感觉，但还不能判断究竟感情是真还是假的时候使用。但是，在使用之前，希望大家一

定要抛弃以前的各种臆想之症和不正确的行为方法。如果你还是喜欢找借口的话，劝你不要使用，因为用得再多也不会有效果。我不希望大家的日记里记的都是谎言。

要想进入一个幸福的新世界，首先就要和过去的那个找不到男朋友的自己，那个找到男朋友却不能长久的自己做个了断，方法就是想办法使自己焕然一新。告别借口，告别敷衍，和过去那个错误的自我永远说再见。为了自我的新生，请大家勇敢尝试！

首先，记日记的时候，一定要学会将事实与感想分开来。其次，一旦心中有了合适的人选，要学会为这个人建立专门的日记。三天之后，你就可以依据这几天的日记，判断自己究竟属于哪一种的感情。三天后，如果感觉自己的心情变得越来越顺畅的话，那就说明自己心里面的这份感情是真的，是可以信赖的。如果刚开始时兴奋不已，三天之后却变得不那么在意了的话，则说明一定是假爱。像这样，三天后利用日记判断感情是真的还是假的方法，我们称之为三天日记法。

做法非常简单，在笔记本的左侧一页只记事实，在右侧一页只记自己的感想和心情。比如说像下面的样子：

10月1日

事实　今天与单位里的A君约会了，在他经常去的饭店里吃饭。当时说了一些对上司B的不满，觉得B太不懂理解下属。于是他说："你虽然干得很努力，但是B这个人对女下属的工作总是不大信任，而且喜欢耍别人。你做他的手下可真不容易啊。"待了两个小时左右离开，又去别的酒吧喝酒。他好像有点醉了，说："我觉得你在单位里是最认真的女同事。"说了好几遍。一个小时后出来，打车一直把我送到家。

感想　一直就对A君很喜欢，所以非常期待这场约会。以前觉得他

跟B的关系很好，可没想到他也在背后抱怨B。更没想到B对女同事会是那样的态度，很吃惊。觉得A君也很不容易啊。在第二家酒吧喝酒的时候，他夸了我，真高兴。是不是因为他喝醉了呢？真希望他当时说的不是醉话。不过，即便是酒后之言，也觉得他对我倒也挺关心的。后来，还打车一直把我送回家，感觉这个人还是挺有绅士风度，挺会照顾人的。总之，这次的感觉不错。

三天后先看一看记载的事实，再回忆一下三天前自己的感觉。对比之后，就能够得出来几天以来自己的感情究竟是变得更加主动了，还是变得更加被动了。

下面，我们来看一下这位女士三天后的感觉变得怎么样了。

10月3日

感想　一开始觉得A君很好的时候，心里面一直砰砰乱跳。但是因为B的事情，感觉心里面很不舒服。最主要的是他还说B也曾说过我的坏话，反正心里面不想听，尽是嚼舌头根子的事情，有点像长舌妇。B可能确实说过女人的工作让人不大放心之类的话，可是毕竟没有当着我的面说过。他说B说过，但我觉得不可信。这一点我到觉得是他编出来的，想想就觉得生气，更感到可悲。在第二家店里面喝酒的时候，A是说了一些吹捧我的话，当时也觉得高兴，但可能是因为有第一家店里面的那些关于B的事情吧，觉得再也高兴不起来。打车送我回家，也挺高兴的，但现在觉得有点起鸡皮疙瘩的感觉。总的来说，感觉不是太好。

写日记的时候就要像这样，把事实和感想清清楚楚分开来写。如果不注意的话，很容易就会将事实和感想混淆在一起。那样一来的话，事

实就会被感想和心情所牵引，没有办法客观地认识事情本身，写在日记本上的都是一些被歪曲的事实。所以，为了能够使事实不被感情所歪曲，一定要将两者分开来写。只有冷静地分析没有被感情所扭曲的事实，才能知道自己心里面真正在想什么。

人的感情并不是说当时感觉怎么样就是怎么样，当时的感觉不一定就是真实的。经过一定的时间，比如说三天，可能真正的心理感受才会浮现出来。

就拿我们上面举的例子来说，约会的当天，主人公对A君的印象很是不错，好几处都写到了A君如何如何让自己感到满意。但是三天后再看到时候，心情完全变了样，觉得感觉不好，觉得起鸡皮疙瘩。也就是说，约会当天的心情和三天之后再回过头来看时的心情并不一致，可以说迥然不同。结果是变得越来越消极，这不能说是一个好的征兆。所以需要接着记日记，从事实当中归纳出自己的真实想法。如果下一次约会之后的感想还是消极的话，那么就说明这段恋情完全没有必要再进行下去了。

相反，如果三天后的感想和约会当天的感想仍然一致的话，说明这段恋情没有任何的问题。三天后的心情如果变得越来越愉快，也就是说，事情正在朝着积极的方向发展，完全是一个好的征兆。作为当事人是能够预感到这种幸福的。

处在恋爱中的女人最容易被冲昏头脑，而一旦感情的力量占了上风，就没有办法对自己进行客观的评价。但是通过三天日记法，我们就能够比较冷静对自己进行剖析，为自己今后的行动给出建议。这次正值本书改版，在新版当中，我们在书的末尾附有三天日记法的蓝本，请大家在阅读完本书之后，有机会的话一定试一试。

在日记中发现自己不足之处

如果与现实状况的实际影响相比，自己的嫉妒或是愤怒能够达到原来的一百倍的话，那就说明在自己的身上一定存在某些有违自然的心理和行动。

三天之后再冷静地观察一下事实，如果觉得自己当时没有那么生气就好了，或是觉得自己当时不该因为那样的小事儿嫉妒成那样，就一定要想办法将引起自己情绪如此大波动的原因找出来。

如果能够坚持记上三个月的日记，就一定能发现自己对于一些事情的不正常的情绪，比如说上面的嫉妒和愤怒。

无论什么事情，总能够找出来原因。人不会无缘无故精神紧张，也不会无缘无故的欢喜雀跃。有些时候人们会说，不知道怎么回事老觉得如何如何。其实，那只不过是因为没有仔细地追索原因罢了，只要是心理上的变化，都能找出相应的理由。

假如，某一件事情本来让人生气的程度顶多是十，但是自己发怒的程度却达到了一百，甚至达到了一千。即便你为自己找出了理由，但是，如此大的情绪波动肯定不止一个原因，或者说肯定不是你认为的那个简单原因。比如，在电车里面被旁边的人踩了脚。无论是谁遇到这种事情都会感到气愤，发火也是应该的。但如果心里面郁闷的程度，或是发火的程度超过了正常人遇到这种事情时所能够想象到的程度的话，那便说明在你的心里并不是因为被踩到脚在发火，或是说并不仅仅因为这一件事情在憋闷。在你的心里，肯定有其他的比这大好多倍的让人恼火的事情，踩到脚不过是一个导火索罢了。那些憋在心里，无处发泄的事情都是极不正常的，就是我们常说的有违自然的事情。

除了通过日记的感想判断之外，还有一个很有效的方法就是三天后向自己的亲朋好友倾诉一下自己的内心感受。（但倾诉的对象只可以限制在那些能够像镜子一般照亮你内心世界的朋友。如果不是能够真心实意愿意为你的幸福祈祷的人的话，向他们吐露自己的真实想法反倒会起到相反的效果。）把自己现在对对方的真实想法告诉他们，通过对他人的诉说来验证自己三天以来的心理变化。

如果感觉是正面积极的话，那说明一切都OK。如果相反，觉得越来越对对方感到不满和愤怒的话，可以正好趁此机会和好朋友们一起追求一下原因。

真爱鉴别法二　身体接触法

除了记日记的方法之外，还可以采用身体接触法来进行辨别。具体做法就是，通过触摸对方的手来感受对方的心。这个方法比记日记直接，而且带有一点点风险性，不过女人天生对皮肤的感觉比较敏感，所以通过直接触碰对方的手，是完全有可能读懂对方的内心的。男人可能会用花言巧语骗得女人的芳心，但是他们的手却不会撒谎。因为人的皮肤是连着心的，可以直接让人感受到内心的跳动。

手也行，手腕也行，总之只要是有皮肤接触，又能轻易触碰到的地方都行。触碰完了之后，想一想自己什么样的感觉。如果觉得感觉真舒服，想接着触碰，还想试试的话，说明没问题。你们两人之间的感情已经通过微小的皮肤的触碰明明白白地展示了出来。这个时候，再配合着记日记，效果会更佳。三天之后仍然想要触摸他的手，或者希望对方能触摸自己的手，说明你已经产生了一份值得确定无疑的感情。如果这份

感觉在三个月后仍然可以保持下去，那么恭喜你，你已经拥有了一份完美的爱情。

不过，反过来说的话，如果碰完之后觉得恶心反胃，心里面还会生出愤怒和不信任的感觉的话，则说明你们之间的感情非常冷淡，建议立即结束。当然，还有一些人第一次触碰感觉不错，但是三天之后的感觉会发生变化。这个时候应当以三天后的感觉为基准，因为这才是真实的想法。

真爱鉴别法三　测量体温法

我们常说某某人是一个让人感觉温暖的人，其实温暖的意思就是说，和这个人在一起，自己的心里会感觉到温暖。在形容两个人的感情如胶似漆的时候，我们还会说谁跟谁现在正打得火热。这其实也是从温度的角度来形容人际关系的一个表现，只不过比温暖更前进了一步。有些人觉得话虽如此，难道恋爱真的能使人的体温上升？答案是：没错！据科学调查，处于热恋中的男女日常体温会比没有恋爱时稍微高出一点点，有点像轻微感冒时的样子。看来爱真的可以让人变得热起来啊。

另一方面，说一个人冷漠也不是说这个人身上的温度如何，而是和这样的人在一起，自己的身体会感觉到寒冷。所以，表面上看在一起相处得还不错的人，但只要稍稍接近一下就会觉得不寒而栗，或是觉得浑身冷得打颤的话，可一定要有所注意。这样的人，无论性别都要留意。原因就在于，正是因为对方的心里面有一些诸如愤怒、猜疑和嫉妒等不良的心理，所以才能够给人们阴冷的信号。

身体可以传达人的真实感受。我们常说眉目传情，其实有些时候皮

肤比眼睛更能表达出人的内心世界。

所以，和自己心爱的人发展到一定阶段之后，尤其是在发生肉体关系之前，我建议大家尽量多体味一下牵手时的感觉。到了觉得接触对方心里面很愉悦，想进一步触碰对方的时候，那么就说明万事俱备，只欠东风了。而且，我敢说，接吻和做爱也一定会取得令双方都满意的结果。

真爱鉴别法四　牛奶布丁效应

在前面的章节，我们曾说过，和那些真心为自己祈福的人在一起的时候，就连吃饭也会觉得美味无比。所以，可以利用这个方法来判断两个人之间的感情是真还是假。

方法很简单，去市场上买一点牛奶果冻回来，买来之后喂别人吃。

买的地方倒没什么太大的讲究，超市的或便利店里的都没有问题。普通的果冻当然也可以了，不过因为普通果冻最底下的部分糖分沉积比较多，其他部分不是很甜，所以最好还是选择口味比较均一的牛奶果冻。

一定要选择那些出厂批次相同的果冻，这样才能保证口味上的一致，才能够保证不同的人吃到的果冻口味是相同的。不用说，如果是两个感情深厚的人的话，自己喂对方吃东西，对方一定会觉得出奇的甜，觉得好吃得不得了。虽说只是牛奶果冻，如果当中包含了浓浓的情意的话，对方甚至能吃出母乳的味道，会给人一种久违的怀旧的感觉。吃的是食物，享受的却是感情。

人的味觉实在是一种不可思议的东西，会在很大程度上受到人的精神状态的影响。即便是高档酒店里的珍馐佳肴，如果是和一个讨厌的人一起吃，也会感觉索然无味，食不下咽。即便是不知名的路边小摊，只

要是和心爱的人在一起享用，就算是粗茶淡饭也能吃出山珍海味的感觉。

现如今，我发现好多年轻人对食物的敏感程度正在降低，他们吃不出食物之间的不同。究其原因，我觉得与家庭里面感情的缺失有很大的关系。他们并不缺乏生物学上的各种营养，但是感情的欠缺和内心的不快使他们丧失了对食物的鉴赏之心，一个个都变成了味觉障碍的患者。

真爱鉴别法五　亲吻和性爱的快感度

最后要介绍的是通过接吻和做爱的快感度来判定两人之间感情真假的方法。首先我们做个假设，假定一个女人自慰时的快感度是一百。

如果和男朋友做爱时的快感度能够达到自慰时十倍以上的话（也即快感度超过一千），说明两个人之间的感情没有问题，可以继续下去。

如果说和对方做爱所得到的快感和一个人自慰时得到的快感没有什么两样，或者说二者相差并不太多（比如说，做爱的快感度是二百或是三百左右），就不能说是一场合格的恋爱，有必要对两个人之间的感情再做进一步的考察。

如果做爱还没有一个人自慰时得到的快感强烈（比如说，五十或是三十），说明两个人之间的感情已经很危险了，应当趁早结束与对方的交往。因为在你们之间的身体交融中，享受的不是两个人之间的爱，更多的是加进了各种各样的杂质，例如怨愤，例如猜忌等。

不过，不管是什么样的恋爱，起初的感受都是会很令人兴奋的，内心感受一般不会坏到哪儿去。但是，有很多人自己也很纳闷，为什么前几次感觉还可以，越到后来越觉得不行，甚至到了后面已经完全低迷。其实这实在告诉你，你的恋爱出了问题，最好趁早结束。

除了以自慰为基准判断做爱的快感度之外，还可以通过观察做爱时的湿润程度和疼痛的程度来判断。

因为这两样东西可能会根据个人的身体状况等条件而稍有变化，并不能一概而论。不过，一般情况下来说，如果两个人是真心相爱的话，在做爱的时候通常是不会发生疼痛到不能插入的情况的。

女性的身体往往最能反映出自己的心理状况。湿润程度不够或是感觉疼痛在很多情况下，都是与心理状态有着紧密的联系。

在现实中，可能有些人即便不是真的喜欢也同样能够保持湿润，很多人为了寻求感官上的刺激也会变得湿润，所以内心的想法究竟如何也要看每个人对性的态度。不过，总的来说，做爱时的反应程度对于大部分普通人来说还是值得参考的。

有些人觉得自己天生对做爱没有什么感觉，既感觉不到湿润，还会觉得疼痛，也没有多大的快感。她们一般会认为自己属于对做爱没感觉型的女人，或者觉得自己是性冷淡。但是，在我看来，世界上哪来那么多性冷淡的人啊？有这种想法的人，我觉得最好还是先去检查一下自己的身体，确定无误后就应该反省一下自己的心理问题了。

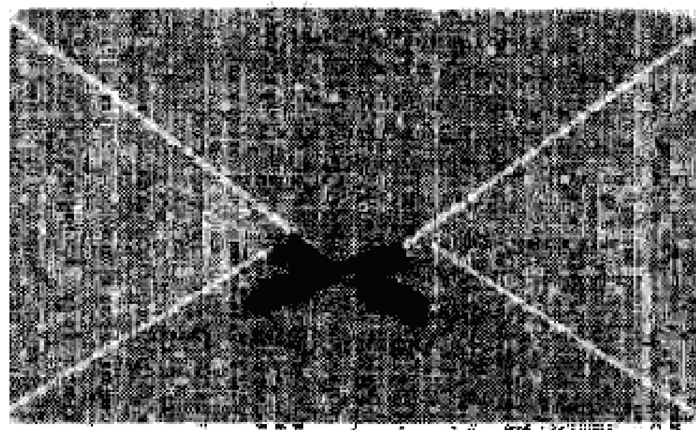
有些人从来没有享受过做爱的快感，这些人大部分都是心理上的问题，或者说白了就是究竟是因爱而性，还是因性而爱的问题。

经常觉得接吻和做爱很麻烦的人很危险。因为就在这经常当中，可能连和对方牵手都会感觉越来越不舒服。而当这一切真的来临的时候，就意味着给你们恋爱下了一道死刑令，就等于判定你们的感情是错误的。到时候你不承认也得承认。花上几天时间记日记，可以明白自己内心感受的变化，但是一旦讨厌对方和自己的皮肤接触的话，则直接说明了两人关系的破产。很多时候，人的真实内心感受就是这么直接和残酷。

真的感情是绝对不会排斥接吻和做爱的。即便身体状况不允许，或

是因为一些生活琐事而导致心理状态低沉也都不过是一时半会儿的事，一旦过去则依然可以享受接吻和做爱所带来的快感。

从某种意义上说，人的身体比人的心要诚实得多，仔细分析身体发出来的各种信号也是了解人们自身真实心理状态的一个重要依据。



三天恋爱日记

日记的记法

恋爱的三天日记法可以有效检验出那些已经有了男朋友，或是有了心仪之人，但还不能十分确定的感觉究竟是真还是假。

通过将对方的事情一一记录在日记当中，我们就可以发现自己在选择恋爱对象时的各种错误以及各种有违自然的行为，从而辨别出自己和对方之间的感觉究竟是真爱还是假爱。一般来说，三天之后的感觉才是自己的真实内心感受。记日记的时候，要注意以下三点：

一、和对方有约会、打电话、发邮件等交流活动的时候才记日记（没有必要天天写）

二、将事实和感想分开来写

三、三天过后，回顾一下当时的事实，再写一篇感想文。并且和三天前的感想作对比。同时还要用箭头的形式将变好、变坏和没有变化三种状态标示出来。另外，三天后指的是第三天的意思，比如说，星期一约会的话，星期三就是第三天。

这种日记写起来很轻松，但是一定要注意一些小的细节。只有满足了这些前提，日记才能够发挥其功效。

事实要简洁，不要掺杂感想在里面

首先，在上端的事实栏里面写上与恋人或是心仪对象之间的交流内容，比如说可以写上今天去了某某地方，今天干了某某事情等。接下来，

在底下的感想栏里面写上当时的感想。

在写事实栏的时候，注意一定要尽量写得简单明了。看电影、兜风等越简单越好。当然也可以稍微再详细一点，比如说看了什么电影，去了什么地方兜风，吃了什么东西等细节描述也可以。

但是，一定不能加入任何自己的主观感受。

比如说，他当时和邻桌的那个女人聊得很开心，或是，他当时看起来很生气的样子等都是不合格的记录方法。因为在这些语句里面包含了像开心，生气等这样的主观性词语，也就是说在事实中掺杂进了感想。

写到这些情节时，可以在事实栏里面只写上与谁聊天即可。在感想栏里面可以写上诸如看到他们欢快地交谈，觉得有些生气等等主观性的语句。

为了能使事实和感想不至于弄得混淆，记录事实的时候一定要记住分条列举，写得越简洁越好。

心情对比要用箭头表示

写完事实和感想后的第三天可以写第二次的感受，最底下一栏就是为此专门准备的。要好好地回忆一下三天前的事情，并写出自己现在的感想，尤其是对对方的印象，以便写完之后和三天前写的日记做对比。

如果现在的感觉比三天前要好，就画上一个向上的箭头。如果是变坏的话，就画上一个向下的箭头。如果是不好也不坏的话，就画上一条横向的箭头。无论是哪种情况，都要用醒目的颜色标出来。

这个步骤最重要的事情就是要再次仔细地读一遍记在事实栏里面的事实。回过头来再看一看三天前的事情，将自己现在真实的想法和心情

毫无保留地全部写到三天后这一栏里。然后就是标箭头，究竟是上还是下，一定要果断一些，不能想这想那，犹豫不决。

千万杜绝谎言

虽然过了三天，但要想冷静地分析自己的想法并且写下来，还是有些难。心里如果再有一些臆想的东西或是想不开的东西的话，写起来就会更难。

比如说，三天后的心情本来是觉得心里面有点不大放心。但是写的时候又找理由，认为到底还是因为机会太少了，所以还是得重视约会的时间等等。一开始认为不快的感觉就这样在找理由的过程中就被敷衍过去了，最后写出来的结果与真实想法正好相反。说白了，这不就是对自己撒谎吗?

或者有的人正好和上面的情况相反，明明三天后觉得自己很开心，但是心里面因为有些想不开的事情，硬说觉得毫无乐趣，这同样是在撒谎。

不管是哪种形式的撒谎，其本质都抹杀和歪曲了自己内心的真实想法，即便采用了记日记对比的方法，最后也得不出来正确的结论。好不容易找到了一条好的途径，但却不知道珍惜，最后弄得一点意义都没有。

首先，好好听一听自己内心的真实声音。其次，要问问自己究竟对对方的感觉如何，好还是不好，一定要回答得干脆。

请大家记住，一定一定不要对自己撒谎。

三天日记示意图

记上事实和感觉的三天后
再次确认自己的感想

月　　日

◆ 事实

♥ 感想

⋯→ 三天后

Memo

当天的感觉和三天后
的感觉进行比较

如果心情变好
箭头向上

没有变化的话
箭头横向

如果心情不好
箭头向下

备用栏的作用

最下面一栏是备用栏，用来记录三天以来的感想和情绪的变化情况，主要写的是以下两项内容。

第一，在回顾三天以来的进展，写下自己想为对方做的事情和想和对方一起做的事情。

比如说，想送给他一直想要的某某东西，想为他做一顿丰盛的美食，和他一起享用，想多聊一聊他感兴趣的话题等等。

内容一定得是自己主动想做的，不仅想做，而且觉得自己做完之后一定会感觉快乐，或者是觉得和他一起做的话肯定会很开心。但是像他要求我这么做的，或是他一直希望有人送他某某东西这样的内容是绝对不允许的。

这是考验自己对对方的感觉，考验自己内心真实感受的重要指标，一定不能马虎行事。

第二，在填写备用栏的时候，一定要写上三天以来的感想和标上心情变化的箭头。

可能根据个人条件的不同，真正掌握自己内心感受所需要的天数也会不同。对于不少人来说，记日记的话，可能三天的时间根本不够用。为了能够彻底把握住自己的内心真实的声音，有些人甚至可能需要一个星期至两个星期左右的时间。这种情况下的话，备用栏就会派上用场，而且用箭头来标示感想和感情变化也省时省力。

再者，如果三天后对事实的感觉有了较大程度的变化，可以就此变化写一些感想，放到备用栏里面，以供参考。

三天后的感觉才是真感觉

三天后或者是再往后的感觉才是自己真正的想法，在对这些想法进行挖掘的时候，箭头的作用一目了然。究竟箭头是向好的方向发展，还是向坏的方向前进，还是不好不坏没有变化。三个选项当中必然可以选择出来一个。这就是三天日记法最得力的作用。

箭头的方向清楚明确，而且不加任何修饰地展示出自己的心情走向。

和自己的恋人或是心仪的对象约会（发邮件、打电话）之后的第三天，如果发现自己的心情箭头是向上的，也就是说比约会当天感觉还要好，还要积极向上的话，说明你和对方之间的爱情是真的，是经得起时间考验的。因为只有从真心喜欢自己的人那里才能够找得到安心和愉悦。并且，一旦我们从对方那里获得了真正的爱情，自己也会变得对人温柔善良，吃饭也会感觉特别香，工作学习也会变得更有活力。

相反的，如果三天之后的箭头是向下的，而自己的心情也变得惴惴不安，意志消沉的话，则说明你的这份感情很有可能是假的。既没有安全感，也没有愉悦感是假爱的最大标志。

要记住，约会当天的感受不能算数，一定要看三天之后的感觉如何。

约会当天的感受极易受到影响

究竟对方是不是真的爱自己，究竟自己是不是真的喜欢对方，这些问题的答案一定要等到三天后才能够最终揭晓。那么，为什么说约会当

天的感受不可靠呢?

最重要的原因就在于，人会在约会的当天给自己许多自我暗示，并且会想很多不该想的事情，所以没有办法进行冷静思考判断，很容易被一些错误的感觉所欺骗。

在错误的感觉支配之下与对方交往，即便能够获得一时的安全感和愉悦感，但也不可能长久。如果不能及时警醒，就只能在恶性循环当中挣扎下去，但爱情是不可能在一而再、再而三的错觉环境当中生根开花的。

为什么要三天后再做判断

我们断定一段感情究竟是真是假，必须要到三天后才能见分晓。但是，为什么至少需要三天才能做出判断呢?

我们在与别人交往的时候，并不仅仅从对方的语言当中获取信息，那是非常小的一部分。更多的信息则来源于对方的身体姿势、动作手势以及交往时的整体环境，这些东西被称为非语言性交流手段。

实际上，在人与人的交往过程中，这些非语言性的交流手段比语言交流要重要得多。如果人与人交往的满分是一百的话，其中语言交流的作用只占到一，而非语言性交流的作用能够达到九十九。也就是说，日常生活中从对方得到的信息大部分其实都来源于非语言性的交流手段。

只有将这一点深深地印在脑海当中，我们才能做出正确的判断，才能真正地了解自己的内心感受。为了使这些非语言性的信息得到及时有效的处理，我们需要在内心中对它们进行分类把握，而这个过程至少需要三天。所以，判断一段感情究竟是真还是假，至少需要三天的理由

就在于此。

我们称那些做事没有耐心的人，或者那些不能长久的事情叫做三天打鱼两天晒网。这也从另一方面说明，很多事情确实是需要至少三天的时间才能够看出点端倪来的。判断一件事情能否坚持下去只需要花上三天左右的时间就能够把握住一些眉目了。

一般人都是在开始干的时候干劲十足，一天干下来就会有些泄气。第二天则是动摇阶段，内心矛盾，想继续但又觉得继续不了。到了第三天，思想斗争基本上就会出结果了，能坚持就接着干，不能坚持只好放弃。

日记的最大功效就是发现一个真实的自己

无论对方对自己再怎么赞美，如果他的心里看不起自己，或是想要从自己身上捞一些回报的话，即便掩藏得再好，我们也能够从他的眉宇之间，话里话外的气氛当中感觉到丝丝的寒意。从他们身上读到的不自然的信号在三天之后就会发酵成为不安，这就是讨厌一个人的前兆。

交流的当天可能会受到花言巧语的蒙骗，但是通过三天时间的信息反馈和反思，人们就会得出相应的结论，就会明白原来是自己最开始的想法出了问题。

如何发现自己当时的想法出了问题，为恋爱建立专门的日记是一个非常有效的做法。通过记日记，也就是对自己进行了客观的自我剖析，这样就能够将从语言上得到的信息和从非语言性的手段得到的信息进行对比，从而将真假感情区分开来。

为了能够获得幸福的恋爱生活，一定首先要将虚假的感情从自己的

情感世界中剔除出去，剔除的前提就是要分清楚哪个是真，哪个是假。不能分清楚真假感情的人会一直受到虚假感情的困扰。虚假感情占据了情感的世界，真正的感情便没有了容身之地。

尽量在冷静的状态下记日记

记日记，其实就是在训练自己冷静认识自我的能力。冷静的认识自我需要首先使自己的心境平和下来，进入到一种放松的状态。这一点非常重要。所以，日记一定要在睡觉之前，在一种放松的状态下动笔。

如果脑袋被某些不良的情绪所掌控，没有办法冷静下来的话，就没有办法依靠自身的判断来认识事物，因而也就没有办法看清楚自己的内心世界。

如果在一种忐忑不安的状态之下开始记日记，无论是三天后的感想，还是记在备用栏里面的想为对方做的事情都有可能是自己言不由衷的谎言。内心被不安所笼罩的人不仅很难看到事实，就连自身的高兴与不高兴也都迷迷糊糊，无从知晓。

但是，如果我们坚持将事实与感想分开来记，肯定能够在某些地方发现自己真正的内心感受，或者说，最起码有了一个可以展示自己真实想法的机会。这样一来，那些虚幻的想法，荒唐的认识，无意识的谎言以及一切和幸福恋爱相违背的事情都将被暴露在自己的日记本之上。

日记实例

○月　△日

◈ **事实**

・因为工作上的原因，和通行的营业部的M前辈一起，在公司附近刚开张的一家很火的餐厅用餐。

・M前辈吃了每日更新午餐，我吃了意大利通心粉。前辈在点完自己的菜之后，很利索地帮我点了餐。

・开始先谈了一些工作上的事，之后开始聊最近电视上特别推荐的三星级的饭店和一些约会的好地方。由于两个人都看过那档节目，所以聊了很多。

・前辈问我想不想去那家饭店，我回答说想去。

・两个人互相交换了手机的邮箱地址。

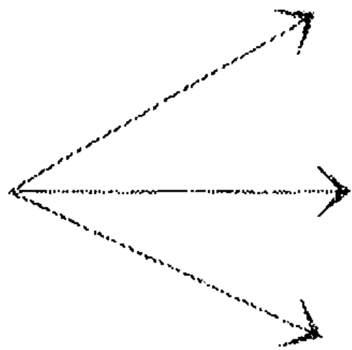
♥ **感想**

好高兴!!! 今天和一直以来很喜欢的M前辈两个人单独吃午餐。而且是一直很想去的著名餐厅。点菜的时候相当利落，感觉很有男人味，值得依赖。而且，竟然还问我下次想不想去三星级的饭店，看起来好像是邀请我跟他约会啊。

O(∩_∩)O~不过M前辈长得那么帅，该不会已经有了女朋友吧？不过，既然这么直白的约我出去，应该不会有吧。难道有女朋友还会邀请别的女人出去玩儿吗？要是这样的话，岂不是个轻佻之辈？但是，怎么看起来也不像啊。我该怎么办呢？能够被M前辈邀请，心里当然高兴了，但是还是有点担心。不管怎么样吧，反正先等他的邮件吧。

→三天后

就在刚才，收到了M前辈的邮件。他说那家三星级饭店已经被预订一空了，估计一时半会儿是去不成了。还说知道有一家虽然不是三星级，但是菜做得非常好的饭店，问我想不想去。去不去呢？好想去啊！……但是，对他到底有没有女朋友还是很担心%>_<%要不要先问一问他呢？还是别问了吧。反正先给他回个话吧。……怎么办啊？？光这么想也不是办法，要不就先答应他吧。正好乘这个机会问问他有没有女朋友。（不过，不知道自己能不能说得出口啊！）



Memo

（5天后）

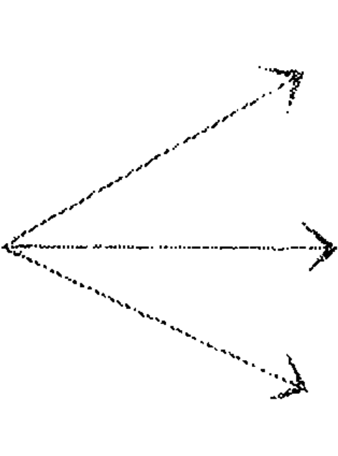
约好了这个周五一块出去~\(≧▽≦)/~啦啦啦。不管他有没有女朋友吧，反正能和M前辈约会还是很开心的。给我的回信也挺快，最后还说：感觉很会为人着想。丘比特之箭向上↑。

月　　日

◆ 事实

♥ 感想

→ 三天后



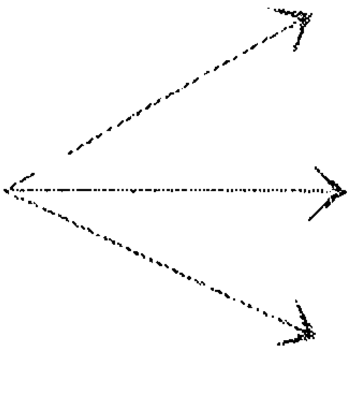
Memo

月　　日

◈ 事实

♥ 感想

→ 三天后



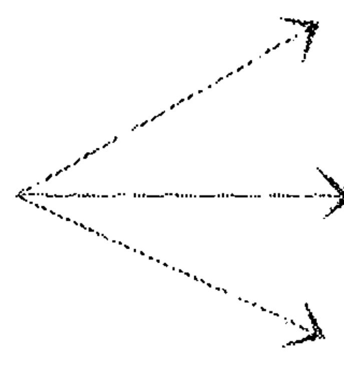
Memo

月　　日

◈ 事实

💎 感想

→ 三天后



Memo